زنانی که مردان عاشقشان می‌شوند

و هرگز ترکشان نمی کنند



باب گرانت

مترجم: فاطمه ساری زاد

به نام خدا

زنانی که

مردان عاشق‌شان می‌شوند

باب گرانت

فاطمه ساری زاد

باب گرانت Bab Grant
زنانی که مردان عاشقشان می‌شوند. مؤلف: باب گرانت. مترجم: فاطمه ساری‌زاد.
قم: انتشارات ملینا، ۱۳۹۱
۲۴۰ ص
۳۰۰۰۰ ریال: ISBN :۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۸-۷۰-۹
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
۱. زنان- روانشناسی- ۲. جنس مؤنث (روانشناسی) - ۳- تفاوت‌های جنسی (روانشناسی) ۴- زنان- رفتار جنسی ۵- روابط بین اشخاص
۲ / ۹ / د / ۱۹۰ HQ ۱۵۵/۶۳۳
۱۳۹۱

نام کتاب: **زنانی که مردان عاشقشان می‌شوند**

مؤلف: **باب گرانت**

مترجم: **فاطمه ساری‌زاد**

ناشر: **ملینا**

نوبت چاپ: **هشتم/ ۱۳۹۱**

چاپ : **امیران**

شمارگان: **۵۰۰۰ جلد**

قیمت: **۳۰۰۰ تومان**

شابک: ۹- ۷۰- ۵۱۶۸- ۶۰۰- ۹۷۸

انتشارات چاف- ملینا: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۹
تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶- نمابر: ۷۸۳۱۰۴۱
www.chef-melina.com

فهرست عناوین

مقدمه ۷

فصل اول
آسیب‌پذیری

سخت تلاش کردن ۱۹
توانایی تحت تأثیر قراردادن ۲۱
کلمات مخصوص خانم‌هاست ۲۲
بله! گفتم قدرت ۲۵

فصل دّوم
خواستهٔ واقعی مردان چیست؟

آن زن به او احساس خوبی می‌دهد. ۳۰
اگر مرد سر باشد، پس زن قلب است ۳۶
نقش مغز در روابط ۴۰
احساس درد و خلاء عاطفی ۴۲
زیبایی ۴۷

فصل سوّم
به حس خود توجه کنید

حس چیست؟ ۵۶
به آنچه حستان می‌گوید توجه کنید ۵۹

فصل چهارم
مرگ قطعی رابطه

صدها کیلو خشم ۶۶

فصل پنجم
بخشش و عفو

مراحل بخشش ۷۸

فصل ششم
اسرار یک رابطهٔ موفق

نسبت محرمانه ۸۸

خودتان باشید ۹۰
تفاوت احساس و هیجان ۹۲

فصل هفتم
تعیین تیپ شخصیت

سر یا قلب ۹۹
آنچه مردان دوست دارند و زنان نیاز دارند ۱۰۶

فصل هشتم
هیچ مردی حریف زنی که احساسات
خود را در اولویت قرار می‌دهد، نمی‌شود

شما یک چراغ جادو دارید ۱۱۷

فصل نهم
شخصیت و بصیرت

یافته‌ها و افسانه‌ها ۱۲۶
درونگرا یا برونگرا ۱۲۸
زمانبندی ۱۳۴
هرچه آنها را صدا کنید، همان می‌شوند ۱۳۷
قانون تعادل ۱۴۰
چرا مردان گوش نمی‌کنند ۱۴۴
مردانی که این راهکار در مورد آنان سودی نمی‌بخشد ۱۴۶

فصل دهم
مردان آرزو دارند که زنان بدانند...

۱- همهٔ مردان دوست دارند بتوانند یک زن را بخندانند ۱۴۹
۲- مردان زنی را دوست دارند که از محبت‌های آنها لذت ببرد ۱۵۰
۳- کمک کردن بیش از حد به مردان شما را به مادرشان تبدیل می‌کند ۱۵۲
۴- مثل دخترها لباس بپوشید ۱۵۳
۵- شما دارای دکمهٔ «روشن» هستید ۱۵۴

فصل یازدهم
آنچه قابل پیش‌بینی است

مقدمه

آیا تا به حال پیش آمده که در مورد روابط خود بیندیشید و سپس احساس کنید یک جای کار می‌لنگد؟ احتمالاً شما نیز مانند بسیاری از مراجعان من فرد مجردی هستید که روابط اجتماعی خوبی دارید. برای آشنایی بیشتر با افراد بسیاری قرار می‌گذارید و از خود می‌پرسید که چرا با وجود این نمی‌توانید فرد مورد نظر خود را پیدا کنید، یا احتمالاً مثل بعضی مراجعان متأهّل من هستید؛ یعنی زمانی که شریک زندگی خود را پیدا کرده‌اند اما احساس می‌کنند در این زندگی مشترک، عشق را گم کرده‌اند.

بسیار خُب، برای شما خبرهای خوبی دارم. اگر می‌خواهید قرارهای آشنایی سنجیده‌تری بگذارید، همسر مناسبی پیدا کنید، یا آتش عشق را در زندگی مشترک خود شعله‌ور کنید کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید. من در طول ۱۶ سال گذشته با زنان بسیار زیادی صحبت کرده‌ام و متوجه شده‌ام که برخی از آنها در برخورد با مردان مهارت بسیار بالایی دارند. گویا این زنان خصوصیاتی دارند که ایشان را قادر می‌سازد به راحتی مردان را جادو کنند. وقتی از بیرون به این موضوع نگاه می‌کنیم به نظر می‌رسد این زنان دارای یک نیروی جادویی هستند. من در صفحات بعدی برای شما توضیح خواهم داد که این چه سرّی است و چگونه می‌توانید به مانند این زمان فکر و عمل کنید. بعضی از توصیه‌های من جنبهٔ عملی خواهد داشت، در حالی که مابقی بیشتر تئوری هستند. پیش از این که شروع کنیم از شما خواهشی دارم؛ همانطور که استفاده از این مهارت‌ها و بینش‌ها را در زندگی خود شروع می‌کنید لطفاً صبور هم باشید. رسیدن به مرحله‌ای که در آن به راحتی بتوانید مهارت‌های جدید این کتاب را اجرا کنید مقداری طول می‌کشد. در واقع

بعضی از این مفاهیم با باورهایی که پیش از این دربارهٔ مردان و روابط با آنها داشته‌اید کاملاً متفاوت هستند.

این کتاب اصولی را ارائه می‌دهد که هم برای افراد مجرد و هم برای آنان که متأهل می‌باشند کاربرد دارد. ضمن این که هم می‌توانید از بعضی از این اصول بهره ببرید و هم از تمام آنها. به عبارت دیگر مجبور نیستید به توصیه‌های موجود در این کتاب به عنوان برنامه‌ایی نگاه کنید که یا باید همهٔ آن را اجرا کنید یا هیچ کدام را. فقط کافی است آنچه می‌گویم را بخوانید و هرگاه به توصیه‌ای رسیدید که به نظر می‌آمد برای موقعیت شما مناسب است آن را امتحان کنید.

اجازه دهید با جمله‌ای شروع کنم که با خواندن این کتاب نیز کاملاً مشخص خواهد شد: این کتاب برای زنان نوشته شده است. توصیه‌ها، بینش‌ها و تغییراتی که باید در یک رابطه بوجود بیاید (حداقل در ابتدا) باید توسط زنان صورت گیرد. این موضوع اصلاً به این دلیل نیست که من بعنوان یک مرد اعتقاد داشته باشم زنان مقصر تمام مشکلات موجود در روابط هستند و یا این که احساس کنم مسئولیت زنان است که همیشه مشکلات موجود در یک رابطه را حل کنند. بلکه این موضوع فقط به این دلیل است که من در تمام سال‌های فعالیت خود به عنوان یک درمانگر، متوجه شده‌ام که عمدتاً این زنان هستند که به ارتقاء و بهبود روابط خود علاقمند می‌باشند. هنگامی که در مطب خود هستم دیدن زنی که به دنبال توصیه‌هایی برای چگونگی برخورد با موضوع خاصی در روابط خود می‌باشند بسیار عادی‌تر از دیدن یک مرد یا حتی یک زن و شوهر است. زنان به طور کلی علاقه بیشتری به موضوع بهبود روابط دارند.

مردان اغلب فکر می‌کنند «مشکلی در رابطهٔ خود ندارند» مگر زمانی که یک انفجار رخ دهد. در یک رابطه به طور معمول این زنان هستند که خواهان پیشرفت بهبود و نزدیکی بیشتر هستند. یک زن دائماً در جستجوی

راه‌های جدید برای رسیدن به هدف خود می‌باشد. حال چه شریک زندگی‌اش در این جستجو به او کمک کند یا نه.

از سوی دیگر از نظر یک مرد، رابطه بیشتر مانند یک مبارزه است تا یک مسافرت. برای مرد رابطه دارای یک شروع و یک پایان است که ازدواج طبق معمول همان انتها یا «خط پایان» است. شعار مردان این است: «فقط کافی است دختر را به من نشان دهی تا آن را از آن خود کنم». پس از آن که خطبهٔ عقد جاری شد، مرد کاملاً معمولی شما با فرض این که در میدان مبارزه پیروز شده، سهم خود را بدست آورده و به هدف خود دست یافته است خیلی راحت می‌نشیند و به استراحت می‌پردازد. هرگز و یا بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد که احساس کند هنوز هم باید تلاش کند یا این که فکر کند هنوز از او انتظار می‌رود پیشرفت کند. از نظر او بخش مشکل کار تمام شده و اکنون زمان آن فرا رسیده که حق و حساب خود را بگیرد و از حاصل دست‌رنج خود استفاده کند. اگر چنین مردی را به حال خود بگذارید هرگز به سوی مراکز مشاوره نخواهد رفت چرا که مردان بسیار به ندرت چنین نیازی را احساس می‌کنند. حتی اگر متوجه نیازی در رابطه زناشویی خود شوند احتمالاً نمی‌توانند (یا تمایلی ندارند) این نیاز را شناسایی کنند. اگرچه اغلب مراجعان من خانم هستند اما هر از چند گاهی یک مرد برای مشاوره دربارهٔ روابط زناشویی به مطب من می‌آید. هرگاه مردی برای حل مشکلات مربوط به رابطهٔ خود برای مشاوره نزد من می‌آید معمولاً موضوع یکی از این دو مورد است: یا خود را در حال کمک کردن به پسری می‌یابم که می‌خواهد برای خود یک نفر را پیدا کند (مثلاً می‌خواهد عضو یک بنگاه دوست‌یابی شود) یا در حال مشاوره دادن به شوهر و یا نامزدی هستم که چندین عمل احمقانه انجام داده و اکنون به دنبال همان کلمات جادویی است که با بیان آنها به همسر خود دوباره وضعیت را به حالت عادی بازگرداند. بله خانم‌ها! من واقعاً مراجعان مردی داشته‌ام که فقط به همین

دلیل نزد من آمده‌اند ـ نه برای روان درمانی یا مشاوره (بسیاری از افراد متوجه نمی‌شوند که مسائل پیچیده‌تری نیز ممکن است وجود داشته باشد) ـ فقط برای یافتن جمله‌ای که مثل یک وِرد دل یک زن را نرم کند مراجعه می‌کنند. اگر فیلم رکسانا را دیده باشید دقیقاً منظور من را متوجه می‌شوید. چه این موضوع را باور کنید، چه نکنید چنین مردانی به واقعیت بسیار نزدیک‌تر از آن مردانی هستند که شاید شما در ذهن خود ساخته‌اید. در حقیقت من متوجه شده‌ام که زنان نسبت به مردان علاقه و توانایی بیشتری در تأثیر گذاشتن بر روی جنس مخالف دارند. هرگاه به مراجعان خود نگاه می‌کنم اعتقاد بیشتری به این موضوع پیدا می‌کنم که چرا که بیش از نیمی از مراجعان متأهل من زنانی هستند که خودشان به تنهایی به مشاوره می‌آیند. بنابراین پیش از آن که صفحات بیشتری بخوانید لطفاً آگاه باشید که با دنبال کردن ایده‌ها و توصیه‌های این کتاب به عنوان طرف زن در یک رابطه از شما خواسته می‌شود که تغییراتی را در رابطهٔ خود ایجاد کنید. هدف شما چه از بین بردن روزمره گی، و چه پیوند دوباره یک رابطه به هم خورده و یا فقط پیدا کردن شریکی برای زندگی باشد، در صفحات بعدی توصیه‌های مفیدی را خواهید یافت. پس از سال‌ها تجربه این کتاب نتیجه نهایی یک موضوع است: راهکارهای کاملاً مؤثر. شما با ارتقاء ویژگی‌های خود می‌توانید همسرتان را تحت تأثیر قرار دهید یا حتی فردی را وارد زندگی خود کنید. این کتاب راجع به تغییرات مثبتی است که شما می‌توانید در خود بوجود آورید و منجر به ایجاد تغییرات مثبت در روابط‌تان شوید. این تغییرات موجب ارتباطات بهتر، صمیمیت بیشتر و در درجهٔ اول پیدا کردن درک بهتری از این مسأله است که اصلاً چرا مشکلات بوجود می‌آیند. حال که این مطلب گفته شد اجازه دهید شروع کنیم!

فصل اول

آسیب‌پذیری

□□□

یادم می‌آید که سال‌ها پیش روزی در خانه نشسته بودم و از خود می‌پرسیدم که چرا آن زن جوانی که می‌شناختم در روابط خود همیشه مشکل دارد؟ او زن آراسته و جذابی بود که حدوداً سی سال داشت؛ به اصول اخلاقی کاملاً پایبند بود و تمایل زیادی به ازدواج کردن داشت. با وجود این به نظر می‌رسید هرگاه با مردی آشنا می‌شد همان تمایل زیاد به ازدواج باعث ناکامی او می‌شد. آن روز عصر من در خانه نشسته بودم و از خود می‌پرسیدم چرا در حالی که بسیاری از زنان هم‌سن او ۵ سال یا حتی مدت بیشتری است که ازدواج کرده‌اند، او هنوز نتوانسته است ازدواج کند. من از خود می‌پرسیدم چرا ظاهراً بعضی از افراد با کمترین تلاش شریک فوق العاده‌ای برای زندگی خود پیدا می‌کنند در حالی که دیگران هر چقدر هم سخت تلاش می‌کنند هرگز به یک رابطهٔ شاد دست نمی‌یابند!

«آیا این شانس است یا این که تقدیر هم دخیل است؟»

هر چند توانستم این دو را به درستی از هم تشخیص دهم با وجود این تا حدی می‌دانستم که مشکل این زن علتی دارد. علت آن را نمی‌توانستم توضیح دهم اما آن را به نوعی حس می‌کردم. من احساس می‌کردم این زن کاری می‌کند ـ و احتمالاً خودش هم نمی‌تواند ـ کاری که همیشه باعث می‌شود تلاش‌های بسیارش بی‌نتیجه بماند. به نظر می‌رسید همیشه یک «حس» یا «هاله‌ای» اطراف او را فراگرفته بود و مطمئن هستم که من تنها مردی نبودم که متوجه این حس می‌شدم. اگرچه او زنی زیبا و باهوش بود که بودن در کنارش خوش می‌گذشت اما نمی‌توانستم دقیقاً بفهمم چه موضوعی باعث می‌شود در حضور او کمی معذّب باشم.

یک روز عصر در یک مهمانی ناگهان جواب را یافتم. هر بار که در کنار این خانم می‌ایستادم احساس می‌کردم در کنار کسی هستم که در حال غرق شدن است. آیا تا به حال چنین احساسی نسبت به کسی داشته‌اید؟ همان آشنایانی که آدم‌های بسیار خوبی هستند اما هیچ‌گاه در کنار آن‌ها راحت نیستید. شما احساس می‌کنید این افراد در حال دست و پا زدن هستند و از ترس این که مبادا «شما را نیز با خود به درون آب بکشند» جرأت نمی‌کنید زیاد به آنها نزدیک شوید. در نتیجه هر قدر هم که دوست داشته باشید کمک کنید باز هم منصرف می‌شوید. این احساسی بود که من نسبت به آن زن داشتم و حدس می‌زدم که مردان دیگر نیز همین حس را داشته باشند.

پس از آن روز تا سال‌های بسیار، آن مهمانی و شناختی که نسبت به آن زن پیدا کردم را به یاد داشتم. همچنین متوجه شدم که در بین آشنایان او تنها کسی نبود که چنین علائمی را بروز می‌داد. در واقع همین موضوع بود که باعث شد از خود بپرسم چرا به نظر می‌رسد بعضی از مردم در ارتباطات

خود بسیار موفق هستند در حالی که بقیه ظاهراً در روابط خود همیشه به مشکل برمی‌خورند. سرانجام یک روز که شام را مهمان هم‌اتاقی‌ام کوین و خانواده‌اش بودم، با مشارکت خودم به جواب این پرسش پی بردم. کوین پدر و مادرش را به آتلانتا دعوت کرده بود تا یک هفته را در کنار هم باشند. یک روز عصر همگی برای شام بیرون رفتیم. آن روزها من و پدر کوین با هم بسیار صمیمی بودیم، در واقع آن قدر صمیمی که حتی یکدیگر را دست می‌انداختیم. آن روز عصر نیز مثل دفعات قبل شوخی کردن را شروع کردیم. در حالی که دقیقاً به یاد نمی‌آورم پدرش به من چه گفت اما به خوبی به خاطر دارم که جواب حاضر و آماده‌ای به او دادم. پس از این که جواب دادم مکثی کرد و گفت: «هی پسر، باب، تو مثل تفلونی، هیچ چیز به تو نمی‌چسبد». من لبخند زدم و گفتم: «درست است». ابتدا این حرف را یک تعریف حساب کردم. از همان کودکی یاد گرفته بودم که اگر همیشه یک جواب تند و تیز و آماده داشته باشم دیگر هیچ کس نمی‌تواند مرا دست بیاندازد. با وجود این هر هنوز جمله‌اش به یادم می‌آمد: «هیچ چیز به تو نمی‌چسبد». ناگهان معنی حرفش را دریافتم. هیچ چیز به من نمی‌چسبد چرا که من هرگز به کسی اجازه نمی‌دهم آن قدر به من نزدیک شود که بتواند به من آسیب برساند. برخورداری از امنیت وضعیت، وضعیت خوبی بود امـ فهمیدم که همین امنیت موجب تنهایی من نیز شده است. فهمیدن ایـ موضوع تمام روابط مرا تحت الشعاع خود قرار داد. آیا موضوع مشترکی د تمام روابط من وجود داشت؟ در آن لحظه نتوانستم آن را پیدا کنم اما چ سال بعد به کمک یکی از دوستانم آن موضوع مشترک دقیقاً مشخص ش من و استیو در یک دفتر مشاوره با هم کار می‌کردیم. ما هر دو مجرد بودیـ بارها با هم به مراسم‌های مختلف رفته بودیم. آن روز بعدازظهر به ب

مهمانی در خانهٔ یکی از دوستان خود رفتیم. من اکثر مهمان‌ها را می‌شناختم و استیو هم فقط برای این که با چند تن از خانم‌ها آشنا شود به ما پیوست. آن روز عصر مدتی طولانی را صرف گپ زدن با گروهی از دوستانم کردم که بیشتر آنها خانم بودند. در همان حال که صحبت می‌کردم و جوک می‌گفتم همزمان پیش خود نیز فکر می‌کردم که چقدر مؤدب، جذاب و بامزه هستم. استیو هم مرا تماشا می‌کرد. در راه بازگشت به خانه استیو گفت: «باب، می‌خواهم چیزی را که امشب دیدم تو هم بدانی. تو در اطراف خود دیواری داری که به مردم می‌گوید: فقط تا همین جا می‌توانید نزدیک شوید، نه بیشتر».

در حالی که فکر می‌کردم شوخی می‌کند به او نگاه کردم و گفتم: دربارهٔ چی صحبت می‌کنی؟ اصلاً فکر نمی‌کنم این حالت تدافعی را داشته باشم. من فکر می‌کردم خیلی خودمانی هستم. استیو مکثی کرد و بعد در حالی که لبخندی بر لب داشت تکرار کرد: من می‌گویم که تو علائمی بروز می‌دهی که می‌گوید کسی نباید زیاد به تو نزدیک شود. همه آن علائم را حس می‌کنند. سپس ساکت شد و اجازه داد به حرف‌هایش فکر کنم. او از من سؤال نمی‌کرد بلکه حقیقت را به من می‌گفت. حرف‌هایش جایی برای بحث کردن نداشت. می‌توانستم بگویم استیو جدی بود اما براستی نمی‌توانستم از چه چیزی حرف می‌زند.

من حیرت‌زده بودم و دوست داشتم از خود دفاع کنم، اما چون به استیو اعتماد داشتم روی حرف‌هایش فکر کردم. پس از چند روز پیش خود فکر کردم که اکنون دیگر وقت آن است که این نیاز را که همیشه همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشم، کنار بگذارم و به دیگران اجازه دهم به من نزدیک شوند. اغلب افراد از این که رنجیده شوند وحشت دارند. این افراد

روش‌هایی را یافته‌اند که در مقابل چنین خطری از آن‌ها محافظت کند - روش‌هایی که امنیت ایشان را تأمین می‌کند اما آن‌ها را خشنود نمی‌کند. این بدین معنی نیست که این افراد دوست دارند تنها باشند، آنها فقط نمی‌دانند چگونه می‌توان در عین آسیب‌پذیر بودن احساس امنیت نیز کرد. چنین افرادی در تلاش برای محافظت از قلب خود، ندانسته خود را محکوم به تنهایی می‌کنند. من همیشه این حالت تدافعی را در بسیاری از مراجعان خود می‌بینم. این حالت هم افراد مجردی که قصد ازدواج دارند را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد و هم زنان متأهلی راکه زندگی شادی ندارند برای این افراد آسیب‌پذیر بودن بسیار دشوار است. بعضی از آنها چنان مرز مستحکمی اطراف قلب خود ساخته‌اند که فقط یک تانک می‌تواند وارد قلب آنها شود و بعضی دیگر (مثل خودم، سال‌ها پیش) در حالی که به ندرت می‌گذارند کسی باعث رنجش آنها شود به مردم فقط تا آنجا که خطری نداشته باشند اجازه می‌دهند نزدیک شوند. این رفتار زمانی ایجاد می‌شود که فرد می‌خواهد در عین حال که یک سپر دفاعی (برای جلوگیری از رنجیده شدن) در برابر خود گرفته به دیگران نزدیک هم بشود که در نتیجه موجب نقض یک حقیقت ساده ولی بسیار مهم می‌شود.

«اگر می‌خواهید به خود اجازه دهید آسیب‌پذیر باشید چاره‌ای ندارید جز این که این خطر را بپذیرید که شاید روزی رنجیده شوید».

اما نکته جالب اینجاست: آسیب‌پذیر بودن اصلاً آن مفهومی نیست که شما مجبور شده‌اید باور کنید. آسیب‌پذیر بودن این‌گونه شروع می‌شود که شما به عنوان یک زن یاد بگیرید به تشخیص خود اعتماد کنید یعنی هر زمانی که تشخیص می‌دهید کنار گذاشتن سپر دفاعی خطری ندارد آن را

کنار بگذارید و هر زمانی که فکر می‌کنید وجود سپر دفاعی لازم است و باید از خود محافظت کنید این تشخیص را بکار ببندید (بعضی به این تشخیص حس ششم هم می‌گویند). از شما خواهش می‌کنم مسئولیت غلبه کردن بر ترس‌های خود را بر دوش مردان نگذارید. حتماً زنان خود متخصص روابط اجتماعی هستند. این که از یک مرد انتظار داشته باشید از نظر احساسی آن قدر باهوش باشد که بتواند از سیستم دفاعی یک زن عبور کند مثل این است که از کودکی بخواهید جراحی باز قلب انجام دهد. زنان بسیاری هستند که با چنین رفتارهایی دائماً لگد به بخت خود می‌زنند و در عین حال امیدوارند که روزی مردی پیدا شود و آن‌ها را از دست خودشان نجات بدهد. مشکل اصلی این زنان این نیست که مردان نامناسبی را انتخاب می‌کنند بلکه این است که این زنان در اعماق وجودشان از خودشان متنفر هستند. برخی علائم معمول که تنفر از خویشتن را در زنان نشان می‌دهد شامل انتقاد کردن از خود، رفتارهای جلف و زننده، اختلالات گوارشی، داشتن رویکردی منفی نسبت به دیگران، خرید کردن بیش از حد و نپذیرفتن تعریف و تمجیدهای دیگران از ایشان است. اگرچه این رفتارها در نهایت منجر به ناراحتی خود فرد می‌شود اما در کوتاه مدت مانند یک عامل بازدارنده، زن را قادر می‌سازد از مواجه شدن با عمیق‌ترین ترس‌ها و هراس‌های خود اجتناب کند. رایج‌ترین هراس‌های زنان احساس بی‌ارزشی، احمق بودن، دوست نداشتنی، عجیب و زشت بودن است. این احساسات اغلب در عمق ضمیر ناخودآگاه یک زن دفن می‌شود و موجب می‌شود وی احساس کند آسیب‌پذیر است. چرا که وقتی دریچهٔ قلب خود را می‌گشائید، احساسات شگفت‌انگیز به همراه تمام هراس‌ها و ترس‌هایتان از آن خارج می‌شود. این قانون طبیعت است و هیچ کس نمی‌تواند طبیعت را شکست دهد. به

احساسات منفی خود بها دهید و ببینید که چگونه احساسات خوب شما ناپدید می‌شوند و حتی اگر تمام تلاش خود را بکار بندید که خوش‌بین باشید.

این دسته از زنان که حتماً تا به حال با ایشان برخورد کرده‌اید همان کسانی هستند که بسیار تلاش می‌کنند افراد مثبت و خوش‌بینی باشند. در جلسات اول، دوم و سوم آشنایی این زنان می‌توانند ظاهر را حفظ کنند اما سرانجام نیاز آنها به این که تحت حمایت کسی باشند خود را نشان می‌دهد.

سوزان این ویژگی را در صحبت‌های خود با دوستش آلیسون (به شکلی غیرمستقیم) ابراز می‌کند. سوزان دربارهٔ قرار عصر دیروز صحبت می‌کند که در آن همه چیز خوب پیش رفته به جز اتفاقی که اواخر شب روی داده است.

سوزان: اصلاً باورم نمی‌شود که وقتی جیم به من گفت شب بخیر، من به او گفتم حتماً زنگ بزن!

آلیسون: خُب! شاید جیم فکر کند که تو از روی مهربانی این حرف را زده‌ای، شاید اصلاً فکر نکند که تو دختر پررویی هستی.

سوزان: نه او دیگر به من زنگ نمی‌زنه. با این حرفی که زدم او فکر می‌کند من زود وابسته شده‌ام. من اصلاً نباید هیچ حرفی می‌زدم. اما در آن لحظه ترسیدم که دیگر هرگز او را نبینم.

آلیسون: به نظر من این حرفی نیست که باعث شود او دیگر به تو زنگ نزند. از همهٔ این‌ها گذشته، تو گفتی همه چیز خیلی خوب پیش رفته! درست است؟

سوزان: بله اما از حالت چهره‌اش می‌توانم بگویم که من با گفتن این که بیا باز هم با هم بیرون برویم همه چیز را خراب کردم، آخر چرا مردها آن

قدر سخت می‌گیرند؟!

آلیسون: آیا کاملاً مطمئنی در مورد اتفاقاتی که رخ داده اشتباه نمی‌کنی؟

سوزان: خودم هم دوست دارم فکر کنم اشتباه می‌کنم اما هر وقت عصبی می‌شوم حرف‌های احمانه‌ای می‌زنم. (زیرا من در اعماق قلبم باور دارم که واقعاً انسان احمقی هستم).

این جمله همان فکری است که او واقعاً در مورد خود می‌کند. سوزان دربارهٔ این موضوع منفی‌بین است، همان طور که ما نیز در بعضی موقعیت‌های زندگی دچار منفی‌بینی می‌شویم. اما اگر دقیق‌تر نگاه کنید، می‌توانید ببینید که سوزان هرگاه احساس می‌کند آسیب‌پذیر است وحشت می‌کند. او جیم را دوست دارد و از این می‌ترسد که یک جملهٔ نادرست باعث شود جیم به او تلفن نکند. این افکار غلط کاملاً بی‌مورد است. اگر جیم به این دلیل به سوزان زنگ نزند که او از روی سادگی گفته است «به من زنگ بزن» پس جیم فردی بسیار غیرقابل اعتماد است که باید هر چه سریع‌تر کنار گذاشته شود. این حرف سوزان که به گفتهٔ خود او اشتباهی از روی سادگی بوده می‌تواند خیلی راحت باعث شود جیم این‌گونه برداشت کند که او دختر شیرینی است. در بسیاری از موارد ازدواج‌ها با وجود اشتباهاتی از سوی دو طرف روی می‌دهد. در واقع من از شما می‌خواهم زوجی را پیدا کنید که بگویند «ما در دورهٔ آشنایی روابط کاملاً بی‌نقض داشته‌ایم و هیچ سوءتفاهم یا لحظهٔ خجالت‌آوری وجود نداشته است».
سوزان به جای این که خیلی راحت به خود اعتماد کند بیش از حد بر روی دو دقیقهٔ آخر ملاقات آن روز عصر تمرکز کرده بود و تمام افکار خود را متوجه این موضوع کرده بود که قرار ملاقات بعدی (که علیرغم ترسی که داشت با خود جیم خواهد بود) دیگر اشتباهی مرتکب نشود. اگر سوزان یکی از مراجعان من بود، به او می‌گفتم که باید بر روی شهامت خود کار کند.

او باید این شهامت را پیدا کند که انسان کاملی نباشد. اگرچه چنین تمرینی برای او کمی سخت است اما لازم است. سوزان با عادی دانستن این امر که خوب است به خود اجازه دهد هنگام آشنایی احساس آسیب پذیری کند در واقع به خود اجازه خواهد داد که اشتباه کند و این اشتباهات در نظر جیم و مردان دیگر او را دختری با اعتماد به نفس نشان می‌دهد. اگر سوزان توصیه مرا نپذیرد سرنوشت او احتمالاً همان سرنوشت تلخ زنان بسیاری می‌شود که به جای آن که احساس کنند بیشتر فکر می‌کنند.

سخت تلاش کردن

در طول ۱۴ سال گذشته به ندرت به زنی برخورده‌ام که لازم بوده به او بگویم «بیشتر تلاش کن». در حقیقت، اغلب مراجعان من آن قدر تلاش می‌کنند که خسته می‌شوند. مشکل این افراد کم‌تلاش کردن نیست، مشکل این است که این زنان فقط آنچه را می‌دانند به کار می‌گیرند و نمی‌دانند چه راهکارهای دیگری را باید به کار بندند. در واقع هر چه بیشتر تلاش می‌کنند فقط باعث آسیب بیشتر به خود و روابط خود می‌شوند. من شاهد عینی این موضوع در بسیاری از زنان مراجع خود بوده‌ام. این مراجعان من آن قدر نگران بودند که مبادا به آنها به دید یک زن «نق نقو» یا «خاله پیرزن» نگاه شود که هیچ‌گاه در مورد مسائلی که آنها را آزار می‌داده است با نامزد یا شوهر خود صحبت نکرده‌اند. این افراد در تلاش برای این که انسان «مهربانی» باشند در واقع درون خود را پر از کینه می‌کنند. اغلب زنان با این نوع کینه یا رنجش دقیقاً آشنا هستند. رنجش زمانی ایجاد می‌شود که فردی در یک دورهٔ طولانی بیش از آنچه محبت می‌بیند، محبت می‌کند. رنجش به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه حقیقتی ساده دربارهٔ احساسات ماست. زمانی که زنی بیش از حد محبت می‌کند، از نظر احساسی از پای در می‌آید. مهر ورزیدن و محبت کردن شگفت‌انگیز است. اما هر چیز خوبی وقتی زیاد

بخشیده می‌شود همیشه به فرد بخشنده آسیب می‌رساند. این زنان با گذشت روزها و هفته‌ها، تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرند تا این که ناگهان نامزد یا شوهرشان کاری می‌کند (تیر آخر) که از کوره در می‌روند و در این لحظه است که شروع به داد و فریاد می‌کنند یا برعکس، در انزوا فرو می‌روند تار بخش خود را تخلیه کنند که در نتیجه موجب رنجش بیشتر خود و نیز رنجش و سردرگمی همسر یا نامزدشان می‌شوند. هر چه سعی کنید شکایت کنید، مشکلات را بیشتر می‌کنید. وقتی به این قبیل افراد می‌گویم کاملاً حق دارند با شوهر خود دربارهٔ آنچه ناراحت‌شان می‌کند صحبت کنند اغلب چنین جوابی می‌دهند: اما به نظر شما این کار خودخواهی نیست؟ من زنان خودخواه را دیده‌ام و قسم خورده‌ام هیچ‌گاه مثل آنها نباشم. جواب من معمولاً این است: «در این مورد به من اعتماد داشته باش. اگر نگران این هستی که زن خودخواهی تلقی شوی، من تقریباً ضمانت می‌کنم که خودخواه نیستی. آه! شاید چند کار خودخواهانه انجام دهی اما جزء آن زنان نمی‌شوی. چنین زنانی حتی فکر نمی‌کنند که آیا خودخواه هستند یا نه! تنها مسأله این که برای آنها مهم است اینست که به آنچه می‌خواهند برسند. خودخواه یعنی کسی که می‌خواهد دیگران نیازهای او را برطرف کنند حتی اگر موجب رنجش و آزار آنها شود. اگر تو هم جزء این دسته از زنان بودی، اکنون نگران این مسأله نبودی که مبادا کسی به تو برچسب خودخواهی بزند». این زنان اگرچه از شنیدن حرف‌های من خوشحال می‌شوند اما اغلب در باور کردن حرف‌هایم دچار تردید می‌شوند. اغلب این زنان با تمرین کردن و گذشت زمان یاد می‌گیرند که می‌توانند بدون این که «نق نقو» نامیده شوند برای دیگران محدودیت‌هایی تعیین کنند. بله گفتم تمرین! چرا که قدرت جادو کردن مردان در واقع یک قدرت ماوراء الطبیعه نیست. یک مهارت است که هر زنی می‌تواند آن را بیاموزد.

توانایی تحت تأثیر قراردادن

اگر نمی‌خواهید با نق زدن خود را شبیه یک خاله پیرزن نشان دهید، پس زمانی که بخواهید موردی را به همسرتان تذکر دهید چه می‌کنید؟ رایج‌ترین پاسخ این است که با آنها صحبت کنید. از آنجا که بیشتر زنان، پرحرف‌تر از مردان هستند طبیعی است که دوست دارند مشکلات خود را با صحبت کردن حل کنند. به همین دلیل هرگاه در رابطهٔ خود دچار مشکلی می‌شوند فکر می‌کنند اگر بتوانند شوهر یا نامزدشان را به صحبت کردن وادار کنند مشکل حل خواهد شد. در چنین مواقعی همه می‌دانیم چه اتفاقی خواهد افتاد! درست است؟ زن صحبت کردن را شروع می‌کند؛ صحبت، صحبت، صحبت... در حالی که مرد فقط گوش می‌کند یا حداقل در ابتدا به صحبت‌های او گوش می‌کند. همچنان که مرد گوش می‌کند کم‌کم احساس درماندگی می‌کند در حالی که زن از این موضوع کاملاً بی‌اطلاع است. زن این راه صد ساله را یک شبه می‌رود و اتفاق بعدی همان طور که شما هم می‌دانید این است که نه تنها مرد اصلاً به حرف‌های زن گوش نکرده بلکه مشکل قبلی همچنان به قوت خود باقی است. تا زمانی که تنها راهکار زن صحبت کردن است رابطه هیچ پیشرفتی نخواهد کرد در واقع بدتر هم خواهد شد و احتمالاً خود او هم متوجه نیست که با این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

من نمی‌گویم که زنان دلیل تمام یا بخش اعظم مشکلات موجود در روابط هستند یا این که اغلب مسائل را وخیم‌تر می‌کنند و نیز نمی‌خواهم اینگونه برداشت کنید که اقدام برای «حل» مشکلات نادرست است. آنچه می‌گویم این است که تلاش کردن برای حل مشکلات به تنهایی مؤثر نخواهد بود و اغلب موجب رنجش بیشتر می‌شود. من از تجربهٔ شخصی

خود به خوبی می‌دانم که بسیاری از زنان تلاش بسیار زیادی کـرده و در نهایت فقط درمانده شده‌اند. پس راه حل این مشکل چیست؟ آیا باید کاری کرد که مردان با احساس‌تر شوند؟ امیدوارم موفق شـوید! مـردان اغـلب نمی‌توانند یک مدت طولانی شنونده باشند به همین دلیـل مـن بـه تـمام مراجعان زن خود می‌گویم این عبارت را حفظ کنند:

کلمات مخصوص خانم‌هاست

بله! شما به عنوان یک زن نمی‌خواهید در مسائی که به نظر شما بسیار مهم هستند فقط با استفاده از کلمات راه خود را پیش ببرید. آنچه نیاز دارید روش مؤثرتری است تا بوسیلهٔ آن با کم‌ترین تـلاش، تأثـیر شـدیدی در اعماق قلب مرد خود بگذارید. شما به جای ایـن کـه فـقط بگـوئید چـه احساسی دارید نیاز به وسیله‌ای دارید که با تلاش بسیار کمتر قدرت بسیار بیشتری به شما بدهد. در حقیقت آنچه نیاز دارید از قبل در وجود شما قرار داده شده است: همان موهبتی که برای جلب توجه مرد به شما عـطا شـده است ـ احساسات. هر حرفی که می‌زنید اگر آمیخته با احسـاسات بـاشد باعث می‌شود عمیقاً در قلب یک مرد نفوذ کند. زنانی که تلاش فراوانی از خود نشان می‌دهند اغلب احساسات خود را پنهان مـی‌کنند و روش‌هـای دیگری را برای تأثیر گذاشتن امتحان مـی‌کنند. ایـن روش‌هـا کـه تـلاش بسیاری نیز می‌طلبد اغلب نتایج چندان خوبی به بار نمی‌آورد. آیا ترجیح نمی‌دهید از همان موهبتی استفاده کنید که خداوند از قبل به شما عطا کرده است؟ اغلب مردان با زنی که احساسات خود را صادقانه ابراز می‌کند خیلی سریع ارتباط برقرار می‌کنند. شاید قرارگرفتن در چنین شرایطی برای یک مرد دشوار باشد اما هرگز نمی‌تواند در مقابل چنین زنی مقاومت کند. آیا تا

به حال متوجه عکس العمل مردان هنگام مشاهدهٔ گریه یک زن شده‌اید؟

در ادامه‌ی کتاب راجع به این موضوع توضیح بیشتری خواهم داد اما همین قدر بس، زنانی که به خود اجازه می‌دهند عمق احساسات خود را نشان دهند (نه! با این کار نه یک بچه به نظر می‌رسید و نه لوس) نسبت به زنانی که فقط از راه منطق وارد می‌شوند تأثیر بسیار بیشتری بر روی مرد خود دارند. آیا دوست دارید حرف مرا باور کنید؟

زنان وقتی تأثیر این مورد بر روی مردان را می‌فهمند شگفت‌زده می‌شوند. این دسته از زنان، دیر یا زود به این حقیقت دربارهٔ روابط زناشویی پی می‌برند که زنان به طور غریزی می‌دانند که چگونه مردان را جذب کنند. زنان اینگونه آفریده شده‌اند. متوجه این نکته باشید که من نگفتم همهٔ مردان. رفتار مردان الکلی یا بددهن را نمی‌توان تغییر داد. این کار عواقب فراوانی بدنبال دارد، حتی اگر بخواهید هم این مردان اصلاً اجازه چنین کاری را نمی‌دهند. فقط چون «شما» واقعاً او را دوست دارید، دلیل نمی‌شود بتوانید او را نجات دهید. برخی از مردان نمی‌خواهند دست از رفتارهای خودخواهانهٔ خود بردارند و به یک زن اجازه دهند بر روی ایشان تأثیر بگذارد. من هر ماه زنانی را می‌بینم که به نظر می‌رسد در پیداکردن یک همسر یا حفظ روابط حسنه با شوهر خود هیچ مشکلی ندارند و به نظر هم نمی‌رسد آنقدرها تلاش کنند. این زنان در روابط زناشویی خود به صورت غریزی چنان مهارتی دارند که حتی خودشان نیز متوجه نیستند. این ویژگی متعلق به زنانی است که من آن‌ها را «زنان زیرک» می‌نامم. این ویژگی شبیه چیست؟ در واقع می‌توان این ویژگی ار به زوجی تشبیه کرد که والس می‌رقصند. اگر حرکات موزون این رقص را به درستی انجام دهند حرکاتی ساده، باکلاس و زیبا خلق می‌کنند. یک زن زیرک از تمام جنبه‌های زندگی زیبا به نظر می‌رسد و طرز راه رفتن، صحبت کردن یا حتی شانه زدن موهای

خود، چنین زنی چه در روابط خود و چه در ایجاد رابطه‌ای که می‌خواهد با کسی داشته باشد و چه در تحقق بهترین‌ها در رابطهٔ فعلی خود مشکلی ندارد. تمام زن‌ها به گونه‌ای خلق شده‌اند که سرشار از زیرکی و متانت باشند. منظور من این نیست که لباس‌های خاصی بپوشند یا با افاده صحبت کنند منظور من این است که زیبا و دارای اعتماد به نفس باشند. یک لحظه دست نگاه دارید و به یکی از آشنایان خود فکر کنید که به نظر می‌رسد این ویژگی را دارا باشد. این کار را امتحان کنید. زنی را مجسم کنید که شوهرش بدون هیچ خجالتی به او مهر می‌ورزد یا دختری را در نظر بگیرید که دائماً مردان مجذوبش می‌شوند. وقتی مردان دربارهٔ چنین زنی صحبت می‌کنند معمولاً از این عبارت استفاده می‌کنند: «او یک جوری است» و سپس می‌خندند. این زنان همیشه بلندقد، زیبا یا حتی باهوش نیستند اما همهٔ آنها دارای یک ویژگی هستند که باعث می‌شود مانند خورشید بدرخشند. این زنان از خود آرامش و گرما ساطع می‌کنند. مردان دوست دارند کنارشان باشند. چنین زنانی به مردان این احساس را القا می‌کنند که صادقانه آنها را دوست دارند. روزی مردی دربارهٔ همسرش اینگونه می‌گفت: «همسرم خوب می‌داند چگونه توجه مرا جلب کند. پیش از آن که من متوجه شوم صدایش لطیف‌تر و ریتم صحبت کردنش آرام‌تر می‌شود. قسم می‌خورم که با این کار او احساس می‌کنم هیچ قدرتی ندارم. تا به حال به چنین زنی برخورد نکرده‌ام که تا این حد مرا خلع سلاح کند که در همان لحظه دلم بخواهد با او عشق بازی کنم». با شنیدن اظهارات مرد متوجه این ویژگی شدم. تفاوت میان صدای لطیف و صدای همیشگی این زن باعث می‌شود شوهرش، حتی زمانی که تمایلی ندارد، متوجه او شود. این رفتار را با رفتار زنانی مقایسه کنید که هنگام ناراحتی فریاد می‌کشند و در نتیجه فقط باعث می‌شوند حالت تدافعی یک مرد فعال شود. یک زن می‌تواند با لطیف‌تر و

آرام‌تر صحبت کردن یک مرد را هیپنوتیزم کند. به این صورت که مـرد تـا حدی احساس امنیت می‌کند و به زن اجازه می‌دهد او را تحت تأثیر خود قرار دهد.

می‌دانم اکنون کسانی هستند که افرادی استثنایی را نام می‌برند که هیچ زنی نمی‌تواند در رابطهٔ خود با آنها موفق شود مثل مردانی که بددهن، معتاد یا هوس باز هستند. بله من با نظر شما موفق هستم. مواردی وجود دارد که علیرغم تلاش‌های یک نفر، همسرش همیشه مانع بـه ثـمر رسـیدن ایـن تلاش‌ها می‌شود. هر چند طبق تجربهٔ خود من برای زنی که فن اولویت دادن به احساسات خود را یاد می‌گیرد چنین موقعیت‌هایی بسیار به ندرت پیش می‌آید. این فن همان سرّی است که منبع اعتماد به نفس و قدرت است.

بله! گفتم قدرت

قدرت همان توانایی تحت تأثیر قراردادن و تغییردادن عقیدهٔ یک مرد است. توانایی تأثیر گذاشتن یکی از اجزاء اصلی یک رابـطهٔ سـالم است. اغلب زنان دوست دارند بر روی همسر خود تأثیر بگـذارنـد امـا از ایـن می‌ترسند که همسرشان دوست نداشته باشد. این زنان فکر مـی‌کنند فـقط زمانی می‌توانند این کار را انجام دهند که همسر یا نامزدشان کاملاً علاقمند باشد. این فکر درست نیست. یک زن این توانایی را دارد که حتی زمانی که همسرش نیازی به تغییرکردن نمی‌بیند او را تغییر دهد. شاید اینگونه به نظر برسد که او را تحت کنترل خویش گرفته‌اید اما اجازه دهید توضیح دهم.

تصور کنید همسرتان در پایان هر جوکی که تعریف می‌کند محکم ران شما را چنگ می‌زند. در طول ۶ ماه هر بار که او به نکتهٔ اصلی جوک می‌رسد شما می‌ترسید. دوست دارید از این کار دست بردارد اما به جای این که این نکته را بگوئید خشم خود را سرکوب می‌کنید. در طول این ۶ ماه چه بر سر

احساسات شما آمده است؟ خیلی ساده است. شما رنجیده شده‌اید. همچنان که رنجش شما بیشتر می‌شود به احتمال بسیار زیاد از نظر عاطفی نیز خود را از او دور می‌کنید. اگر او هم مثل بسیاری از مردانی باشد که من می‌شناسم متوجه نمی‌شود کار اشتباهی کرده است تا زمانی که شما دیگر با او صحبت نکنید یا از رابطهٔ جنسی خودداری کنید. در این هنگام است که متوجه می‌شود یک جای کار ایراد دارد، اما احساس می‌کند شما او را به خاطر کاری که نمی‌داند چیست تنبیه می‌کنید.

حال من از شما سؤالی می‌پرسم. به جای این که اجازه دهید این سناریو آن قدر ادامه یابد که هر دوی شما را ناراحت کند آیا بهتر نیست او را به گونه‌ای تحت تأثیر قرار دهید تا دیگر ران شما را چنگ نزند؟ نقطه شروع خود شما هستید که باید یاد بگیرید احساسات خود را مهم‌تر از ناخشنودی او بدانید. در ادامهٔ کتاب به تفصیل این موضوع را شرح خواهم داد اما در این جا فقط می‌خواهم به شما توصیه کنم که هر کاری بهتر از سرکوب کردن احساساتتان است. در حالی که سرکوب کردن احساسات در همهٔ موقعیت‌ها مانند مثالی که من زدم تا این حد روشن و واضح نیست، با زودتر پرداختن به آنها می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات احتمالی اجتناب کرد.
هم‌اکنون از شما می‌خواهم به خودتان قولی بدهید:

> ***«من به آنچه احساساتم سعی دارند به من بگویند گوش خواهم کرد شاید همیشه ندانم چه باید بکنم اما می‌خواهم بزرگ‌ترین موهبت خود را آزمایش کنم»***

حال که چنین فکری در ذهن خود دارید بیائید همان رابطه‌ای را ایجاد کنید که همیشه آرزوی آن را داشته‌اید.

فصل دّوم

خواستهٔ واقعی مردان چیست؟

□□□

این موضوع که من به زنان می‌گویم مردان موجودات متفاوتی هستند جای تعجب زیادی ندارد. از آنجا که اغلب مراجعان من زن هستند به آنها این موضوع، دلیل آن را و این که چگونه می‌توانند از آن به نفع خود استفاده کنند را نیز می‌گویم. در واقع این تفاوت‌ها به شکلی ایجاد شده‌اند که به طور طبیعی بر روی مردان تأثیر می‌گذارد. دلیل این که مردان به زنان خیره می‌شوند وجود برخی تفاوت‌های آشکار می‌باشد. وقتی زنی از من می‌پرسد مردان چه می‌خواهند، همیشه فکر می‌کنم چه منظوری دارد: «کدام عمل یا مهارت است که می‌توانم همیشه آن را به کار بندم و بوسیلهٔ آن تضمین کنم که شوهرم دوست داشته باشد وقت خود را با من بگذراند یا چه روشی را می‌توانم به کار بندم که همیشه مؤثر واقع شود». ابتدا اجازه دهید توضیح دهم «روشی که همیشه مؤثر واقع شود» یعنی چه؟ موقعیت‌هایی وجود دارد که هیچ کاری نمی‌تواند او را وادار کند وقت خود ار کنار شما

سپری کند. اگر شوهر یا نامزد شما به تازگی مادر خود را از دست داده است، در آن لحظه با هیچ کاری نمی‌توانید او را خوشحال کنید. به همین صورت، اگر موضوع نگران کننده‌ای در زندگی او یا شما پیش آمده باشد، این موضوع قطعاً بر روی میزان تأثیری که می‌توانید بر روی او بگذارید اثر می‌گذارد.

تصور کنید که من فکر می‌کنم یک درمانگر موفق کسی است که قادر باشد فقط با درخواست کردن، شما را (به عنوان یک مرجع) وادار سازد دراز کشیده و هزار بار دراز و نشست بزنید. تا به امروز حتی یک مرجع هم حاضر نشده است چنین کاری بکند. فقط تصور کنید، اگر من از شما کاری بخواهم که در توان شما نباشد، در این صورت توانایی من در درمان دیگران مشکلی ندارد بلکه این درخواست من است که بیش از حد می‌باشد. این عامل بویژه زمانی که مسأله تأثیر گذاشتن مطرح می‌شود اهمیت بسیاری می‌یابد. ابتدا باید مشخص کنید که آیا درخواست شما در واقعیت عملی می‌باشد یا خیر. در عین حال روش‌هایی وجود دارد که یک زن، استفاده از آنها می‌تواند توانایی خود را در ایجاد رابطه با مردی که دوست دارد و یا جلب توجه دائمی یک مرد تقویت کند. اما اگر بخواهد با تأثیر گذاشتن بر روی مرد او را وادار به کار نامعقولی کند، در این صورت این کار پیش از شروع محکوم به شکست است. مهارت‌هایی که من به زنان آموزش می‌دهم احتمالاً با آنچه در طول زندگی یاد گرفته‌اند متفاوت است. دلیل مطرح کردن این تفاوت مهم این است که همیشه مراجعانی دارم که از من درخواست کمک می‌کنند و انتظار دارند به آنها بگویم چگونه می‌توانند کارهایی که از قبل انجام می‌داده‌اند را بهبود بخشند. اگر به ایشان توصیه کنم کاری را انجام دهند که با رفتار همیشگی آنها متفاوت باشد، چون پیشنهاد

من از نظر ایشان درست نیست، بیشتر مواقع دچار تردید می‌شوند یا مخالفت می‌کنند.

رویداد بسیار رایجی وجود دارد که هم مشاوران و هم مربیان هنگامی که به افراد کمک می‌کنند تغییر کنند آن را درک می‌کنند. در حالی که افراد دوست دارند وضعیت زندگی خود را بهبود بخشند، در عین حال از این که رفتار متفاوتی نشان دهند هراس دارند؛ چرا که می‌ترسند اوضاع بدتر شود. شاید یک فرد در رابطهٔ خود دچار مشکلاتی شده باشد اما حداقل آن فرد می‌داند در وضعیت فعلی چگونه باید عمل کند. زنی را تصور کنید که شوهری دائم الخمر دارد. این زن به مرور زمان یاد گرفته است با تحمل کردن خلق و خوی او آرامش محیط خانه را حفظ کند. او از این که هیچ اقدامی نکند و در همین شرایط فلاکت بار به زندگی ادامه دهد ترس چندانی ندارد ـ در حالی که همیشه امیدوار است روزی شرایط تغییر کند و در عین حال هرگز هم نمی‌خواهد رابطه را قطع کند ـ او بیشتر از این موضوع می‌ترسد که با تعیین حد و حدودی برای شوهرش، وی را عصبانی کند.

پیش از آن که به شما بگویم چگونه با مردان رفتار کنید می‌خواهم از شما خواهش کنم حداقل یک خطر را بپذیرید. شما باید این خطر را بپذیرید که از حاشیهٔ امن خود خارج شوید و این شهامت را پیدا کنید که رؤیاهایتان را محقق کنید. خواهش می‌کنم فقط به این دلیل که این توصیه‌ها به نظر بیش از حد ساده انگارانه و کمی هم عجیب می‌آیند آنها را کنار نگذارید. بهترین ایده‌ها دربارهٔ چگونه برخورد کردن با مردان ایده‌های بسیار ساده‌ای هستند. مردان سادگی را دوست دارند. در واقع من می‌توانم برای شما دلایلی که یک مرد، زنی را به همسری خود انتخاب می‌کند خلاصه کنم:

آن زن به او احساس خوبی می‌دهد.

فقط به همین دلیل بسیار ساده و در نتیجه بسیار مهم است که یک زن باید یاد بگیرد احساسات خود را در اولویت قرار دهد.

برای این که یک زن به احساس خود اولویت دهد گاهی لازم است در روابط خود با یک مرد، حتی زمانی که آن مرد بی‌خطر است نیز محدودیت‌هایی برای او قائل شود. همسر من تبحر بسیاری در این امر دارد. این موضوع را یک روز عصر که از بازی گلف به خانه بازگشته بودم فهمیدم. من آن روز بسیار عالی بازی کرده بودم و می‌خواستم جزئیات تمام ضربات عالی که به توپ زده بودم را (باور کنید!) با او در میان بگذارم. اما درست زمانی که می‌خواستم توضیح دهم چگونه توپ را وارد دومین سوراخ کردم، همسرم با صدایی آرام حرف مرا اینگونه قطع کرد: «باب، می‌دانم که حرف‌های زیادی برای گفتن داری، اما الان از نظر عاطفی کاملاً اشباع شده‌ام، اگر فقط ۱۰ دقیقه به من فرصت بدهی تا افکار خود را دوباره متمرکز کنم، با علاقه به ادامهٔ حرف‌هایت گوش خواهم کرد».

خُب من جا خوردم چون تازه حرف‌هایم شروع شده بود. او که متوجه رنجش من شده بود این گونه ادامه داد: «قصد بی‌اعتنایی به تو را ندارم اما اگر بگذارم به صحبت‌هایت ادامه دهی، دیگر حواسم به حرف‌هایت نخواهد بود و من دوست ندارم این اتفاق بیفتد. پس می‌توانم بگویم که یک دقیقه وقت لازم دارم و بعد از آن به حرف‌هایت گوش می‌کنم یا می‌توانم در حالی که به حرف‌هایت توجهی ندارم در ظاهر فقط سرم را تکان دهم. این کار مرا می‌رنجاند و هم نوعی بی‌احترامی نسبت به تو می‌باشد که من دوست ندارم هیچ کدام از این‌ها اتفاق بیفتد.» در حالی که از قطع شدن صحبت‌هایم ناراحت شده بودم از شیوهٔ بیان او واقعاً دلم شکست. البته نه مثل زمانی که

کسی به شما توهین می‌کند و دلخور می‌شوید بلکه بیشتر مثل زماین که دوست ندارید یک واقعیت روحی تلخی را بشنوید اما وقتی شنیدید دیگر جایی برای بحث کردن ندارید. او درست می‌گفت و من هم قبول داشتم. او از من سؤال نمی‌کرد بلکه حقیقت را می‌گفت و واقعاً جایی برای بحث کردن نداشت. همسرم بسیار به ندرت اینگونه صحبت می‌کرد اما حال که اینگونه صحبت کرده بود کار خود را خیلی عالی انجام داده بود. من از این دلخور بودم که همسر زیبا، جذاب و مهربانم به این راحتی مرا خلع سلاح می‌کند.

برای مردان کمی طول می‌کشد تا بپذیرند شکست خورده‌اند و همسرم آن لحظه بدون این که حرکتی کند یا صدای خود را بلند کند مرا در جا شکست داده بود. او یک ربع بعد با توجه کامل در حال گوش دادن به حرف‌های من بود. همسرم از نیاز خود (۱ دقیقه استراحت) حمایت کرده بود و به همین دلیل هرگز دچار رنجش نشد. اگر می‌خواست با بستن چشم‌ها یا نگاه کردن به اطراف به شکلی غیرمستقیم به من بفهماند که خسته شده است، هرگز متوجه نمی‌شدم به کمی زمان نیاز دارد. در چنین حاتی مثل اغلب مردان احساس می‌کردم با این حرکات مرا تحقیر می‌کند. بسیاری از زنان با نوعی اشارات غیرمستقیم نشان می‌دهند که خسته شده یا ناراحت هستند و سعی می‌کنند با این روش از ابزار مخالفت با همسر خود اجتناب کنند. این روش فریبکارانه‌ای برای حل و فصل کردن اختلافات می‌باشد. لطفاً سعی نکنید با اشارات غیرمستقیم از بروز اختلافات جلوگیری کنید چرا که اشارهٔ غیرمستقیم همان کاری است که بچه‌های کوچک و بیچاره انجام می‌دهند. در این مورد همسرم خیلی دوستانه، مختصر و رُک حرف خود را زد، به طوری که هیچ سوءتفاهمی بین ما ایجاد نشد. او به خوبی می‌دانست که حق دارد از احساسات خود حمایت کند حتی اگر من متوجه

نیاز او نباشم. همسرم با گوش دادن به آنچه احساسش به او می‌گفت و کوتاه نیامدن از حق خود، حتی اگر ناراحت می‌شدم، نه تنها باعث شد آن روز عصر اوقات تلخی نداشته باشیم بلکه یک بار دیگر فهمیدم که چرا این همه خواستگار داشته است.

مرد دیگری نیز تجربه مشابهی را تعریف می‌کرد. او به من می‌گفت که چگونه همسرش این شجاعت را داشته که احساس واقعی خود را به او بگوید. جیم روز دوشنبه پس از یک نشست تجاری ۴ روزه به خانه بازگشته بود. او شغل آزاد داشت و بابت چهار روزی که در آن نشست به سر برده بود، کار را تعطیل کرده و در نتیجه پولی هم به دست نیاورده بود. بنابراین دور از انتظار نیست که بسیار مشتاق بود به دفتر خود بازگردد تا درآمد از دست رفته آن هفته را جبران کند. همسرش به محض بازگشت جیم به خانه به او گفت که درست فردا یک عمل سرپایی دارد. گفتگوی جیم و همسرش اینگونه ادامه پیدا کرد.

جین: می‌توانی فردا کار را تعطیل کنی تا مرا با ماشین پیش دکترم ببری؟ فکر نمی‌کنم بعد از جراحی حال چندان خوبی داشته باشم.

گرگ: آیا می‌شود از یکی از دوستانت بخواهی این کار را بکند؟ من بعد از عمل خودم را می‌رسانم، با این کار می‌توانم بعد از ۴ روزی که هفتهٔ پیش تعطیل کرده بودم نصف روز را کار کنم.

جین: راستش من به یکی از دوستانم گفتم و او گفت شوهرت باید در خانه کنار تو بماند. شاید بهتر باشد از یکی از دوستان دیگرم بخواهم.

بنابه دلایلی در ذهن جیم جرقه‌ای بوجود آمد و فهمید که چقدر برای جین مهم است که او آن روز را تعطیل کند. جیم که اکنون چنین اندیشه‌ای داشت اینگونه ادامه داد:

گرگ: ببین عزیزم! آیا دوست داری من تمام روز را تعطیل کنم؟

جین: خب، الان که فکر می‌کنم می‌بینم که واقعاً دوست ندارم یک روز کاری دیگر را هم از دست بدهی.

گرگ: اگر واقعاً نیاز داری که من در خانه کنار تو باشم، حتماً کارم را تعطیل خواهم کرد.

جین: آه! مطمئن نیستم. من در واقع دودل شده‌ام.

گرگ: جین به من بگو... تو چه می‌خواهی؟

در این لحظه جین سرش را پایین آورد و با صدایی بسیار آرام، کمی بلندتر از صدای یک زمزمه گفت: من دوست دارم تو تمام روز را تعطیل کنی.

جیم آن روز سه‌شنبه در خانه ماند و از آن به بعد در کار خود روز به روز موفقیت بیشتری بدست آورد. وقتی همسر جیم با صدای آرام خود او را خلع سلاح کرد، جیم حرف او را قبول کرد و حتی فکر کرد این ایدهٔ خود او بوده که در خانه بماند! جین برای این که به خواستهٔ خود برسد این خطر را پذیرفت که شاید همسرش درخواست او را رد کند (در حالی که جیم به او کمک هم کرد). شما به عنوان یک زن باید در درجهٔ اول مسئولیت شادبودن خود را برعهده بگیرید. در واقع با این کار فشار زیادی را از روی یک مرد برمی‌دارید. بنابراین او دیگر مجبور نیست حدس بزند شما چه احساسی دارید یا فکر کند که آیا شما را ناراحت کرده است یا نه. زمانی که خودتان از نیازهای خود حمایت کنید دیگر لازم نیست یک مرد نگران باشد که مبادا اشتباهی از او سر بزند. وقتی یک مرد احساس کند قرار نیست با موجی از شکایات مختلف از رنجش‌هایی که در خود سرکوب کرده‌اید او را غافلگیر

کنید، شما را در آغوش می‌کشد، می‌بوسد... و می‌خواهد شما را از آن خود کند.

متأسفانه بسیاری از زنان همین موضوعی که اکنون بیان کردم را متوجه نمی‌شوند. اتفاق دیگری که بسیار رایج است این است که یک مرد احساس می‌کند با همسر یا نامزد خود فاصله پیدا کرده است. این احساس جدایی عاطفی، عکس العمل خاصی را از جانب مرد به همراه دارد. در نتیجهٔ این احساس، مرد را در برخورد با همسر خود بسیار کم صبر می‌کند. آیا زن مسئول یا مقصر تمام این موارد است؟ به خدا نه! من فقط از دیدگاه یک مرد این موضوع را برایتان شرح می‌دهم. اگر مردی احساس کند همسرش از دست او ناراحت است حادثه‌ای در گوش‌های او رخ می‌دهد که باعث می‌شود پرده‌های هر دو گوشش بسته شوند. این کار روش مناسبی برای برخورد با زنان نیست اما واقعاً از فشاری که مرد احساس می‌کند می‌کاهد.

از آنجا که برای اکثریت قریب به اتفاق مردان وقوف به احساسات خود کار دشواری است وقتی مردی به زنی برخورد می‌کند که احساس خوبی در او بوجود می‌آورد نمی‌تواند خود را کنترل کند و دلش می‌خواهد وقت خود را در کنار او باشد. زمانی که یک زن از آنچه هست خشنود است از خود اعتماد به نفس نشان می‌دهد. این اعتماد به نفس بسیار گیراست. بدون این ارتباط عاطفی مثل این است که مرد در حال صحبت کردن با یکی از دوستان یا همکاران خود می‌باشد. اگر نامزد یا همسر او بر سر موضوعی با او وارد بحث شود یا بر روی عقیده خود پافشاری کند، آن هم در حالی که رشتهٔ محبتی بین آن دو وجود نداشته باشد در آن لحظه احتمال بسیار کمی دارد که مرد در برخورد با همسر یا نامزد خود صبور باشد.

وقتی می‌گویم زنی که باعث می‌شود مرد احساس خوبی پیدا کند، در

واقع منظورم این است که هر زنی این کار را به روش متفاوتی انجام می‌دهد. در میان کسانی که پس از آشنایی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند بسیار به ندرت به مردی برخورده‌ام که در نتیجهٔ گول خوردن، تشویق شدن یا به زور اسلحه با زنی ازدواج کرده باشد. به طور کلی مردان به این دلیل ازدواج می‌کنند که خودشان می‌خواهند ازدواج کنند! هرگاه سمیناری برگزار می‌کنم از زنان می‌پرسم چه تعداد از شما همسر خود را فریب داده یا دارویی در غذای او ریخته‌اید تا به شما پیشنهاد ازدواج بدهد. هیچ کس دست خود را بلند نمی‌کند. تقریباً تمام مردانی که من تا به حال با آنها صحبت کرده‌ام عمیقاً دوست داشته‌اند ازدواج کنند. مردان احمق نیستند. آنها می‌دانند با هر کسی که ازدواج کنند مجبورند کارهایی انجام دهند که دوست ندارند. پس از ازدواج است که این را بردار، آن را رنگ بزن و به همین ترتیب «عزیزم این لیست را بخر»ها شروع می‌شود. اغلب مردان می‌دانند که پس از ازدواج مجبور می‌شوند از «آزادی گران بهای» خود دست بکشند.

با وجود تمام شکایاتی که مردان از چشم‌پوشی کردن از حقوق خود می‌کنند باز هم با رقمی بی‌سابقه روی به ازدواج می‌آورند. مردان می‌دانند که پس از ازدواج باید خود را با وضعیت جدید سازگار کنند، درست همان طور که زنان نیز در حالی ازدواج می‌کنند که می‌دانند مواردی پیش می‌آید که باید با شرایط کنار بیایند. مردان عاشق توانایی خاص زنان در برانگیختن احساساتی هستند که بدون وجود زنان به ندرت تجربه خواهند کرد. لبخند یک زن می‌تواند در لحظه‌ای دل یک مرد را نرم کند. انحنای پشت گردن یک زن و لطافت او از بسیاری جهات یکی از قوی‌ترین نیروهای کائنات است. منظورم این نیست که یک زن هرگز نباید بر سر مردی که دوست دارد فریاد بکشد یا عصبانیت خود را ابراز کند اما تا آنجا

که مربوط به قدرت می‌شود، در شرایط کاملاً مساوی، زنان با صدای ملایم خود مردان را خلع سلاح می‌کنند. دلیل این امر این است که مردان مناسب جنگیدن و زنان مناسب پرورش دادن طراحی شده‌اند.

اگر مرد سر باشد، پس زن قلب است

اگر بگوئیم زنان و مردان هر کدام به گونهٔ متفاوتی با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند نکتهٔ جدیدی در حوزهٔ روابط زناشویی محسوب نمی‌شود. اولین کتابی که به این تفاوت‌ها اشاره کرده بود یک کتاب مذهبی بود. در این کتاب آمده است که شوهر حکم سر را برای همسر خود دارد و زن نیز باید به شوهر خود احترام بگذارد. به دلیل سوء استفاده‌هایی که از این بیانات شده است بسیاری از زنان از این که چنین قدرتی به یک مرد بدهند می‌ترسند. در طول دههٔ ۹۰ فقط دو کتاب بود که بویژه این جرأت را داشت به زنان بگوید که زن بودن نه تنها ایمن بودن است بلکه قدرتمند بودن نیز می‌باشد. دو کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» نوشتهٔ جان گری و «من می‌توانم» نوشته پاتریشیا آلن به میلیون‌ها زن و مرد نشان دادند که هر جنسیتی برای ایجاد ارتباط با جنس مخالف خود روش متفاوت و ارزشمندی دارد که در ایجاد یک ارتباط سودمند و عمیق نقش دارد.

اگر مجبور بودم یکی از این دو کتاب را انتخاب کنم، کتاب دکتر آلن را انتخاب می‌کردم چرا که این حقیقت را در نظر گرفته است که بعضی زنان دوست ندارند زنانه رفتار کنند. دکتر آلن در کتاب «من می‌توانم» رابطهٔ بین مرد و زن را رابطه‌ای شرح می‌دهد که دارای نوعی انرژی خاص می‌باشد. وی می‌گوید پاسخی که زن به مرد می‌دهد می‌تواند باعث افزایش صمیمیت شود و یا مرد را مانند یک رایحهٔ سمی پس بزند. مفهومی که این دو کتاب

گسترش می‌دهند این است که مرد در یک رابطه حکم سر و زن به عنوان قلب عمل می‌کند اما می‌خواهم اعتراف کنم که «من می‌توانم» سودمندترین کتابی بوده است که در طول سال‌ها به مراجعان زن خود توصیه کرده‌ام. گاهی اوقات با زنانی برخورد می‌کنم که از دست شوهران خود شکایت می‌کنند و می‌گویند مردها همیشه می‌خواهند بر ما حکومت کنند. برعکس شوهرانی را نیز می‌شناسم که از این که همسرشان به آنها احترام نمی‌گذارد شکایت می‌کنند. در پس همهٔ این شکایت‌ها این فرض قرار دارد که زن و مرد مساوی هستند. چنین فرضی در عصر حاضر که عصر آزادی زنان است می‌تواند امتیاز بسیار معتبری باشد. به نظر من مشکل این امتیاز این است که وقتی این مساوی بودن در روابط نیز اعمال می‌شود ارزشی بیش از حد لازم پیدا می‌کند. هنگام مساوی بودن فرض بر اینست که در یک رابطه میزان قدرت و تأثیر یک طرف با میزان قدرت و تأثیر طرف دیگر مساوی باشد. واقعیت این است که زنان و مردان دارای قدرت متفاوتی هستند که به این منظور به آنها عطا شده تا مکمل یکدیگر باشند. به طور طبیعی قدرت زنان در برخی زمینه‌ها مثل پرورش دادن چشمگیرتر است، در حالی که سرپرستی کردن و برقراری انضباط اغلب برای مردان راحت‌تر است. از این لحاظ اگرچه توانایی این دو نفر با یکدیگر متفاوت است اما در توانایی خود مساوی هستند.

با وجود این بارها اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین اغلب مساوی بودن را با مشابه بودن اشتباه می‌گیرد. در چنین مواردی فرد می‌خواهد طرف مقابل مانند خودش با وی رفتار کند و گویی هر دوی آنها یک نفر هستند. اگر زنی خواستار احترام بسیار بالایی باشد برای شوهر یا نامزد او بسیار مشکل است که بتواند به او عشق بورزد. اگر نامزد یا شوهری بخواهد همیشه مراقب

احساسات او باشند احترام گذاشتن به او برای همسر یا نامزدش کار بسیار مشکلی می‌شود.

در روابط زناشویی، مکمل‌ها ـ نه مساوی‌ها ـ در کنار یکدیگر بسیار خوب نتیجه می‌دهند. در زوج‌هایی که مکمل یکدیگر هستند، هر فردی با خود ویژگی‌های منحصر به فردی را وارد رابطهٔ خود با فرد دیگر می‌کند و فرد دیگر نیز با ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد کمک می‌کند که پیوندی بوجود آید. این پیوند، رابطه‌ای را ایجاد می‌کند که در آن هر دو آنها ارضاء می‌شوند. اگر بخواهم این موضوع را به صورت یک تشبیه بگویم باید بگویم فرض کنید زنان قلب یک رابطه و مردان سر آن هستند.

این بدان معنا نیست که مردان نمی‌توانند احساس کنند یا این که زنان نمی‌توانند باهوش یا منطقی باشند. هر دوی این موارد کاملاً امکان‌پذیر است. هر چند، بویژه زمانی که زنان می‌خواهند «مساوی» باشند من به آنها می‌گویم که با تلاش کردن برای کسب این تساوی، در واقع رقیب شوهران خود می‌شوید.

یک زن باید تلاش کند مکمل شوهر خود باشد نه مساوی او. اگر شوهر یا نامزد شما فکر کند شما با او مساوی هستید، با شما مثل یک مرد رفتار خواهد کرد. او با شما محترمانه برخورد خواهد کرد اما احتمالاً مهربان نخواهد بود. او مؤدب خواهد بود، اما در مورد شوخی کردن با شما مردّد خواهد بود چرا که در ذات مردان نوعی نیاز قرار داده شده است و آن نیاز به مراقبت کردن از زنان می‌باشد. اگر زنی خود را اینگونه نشان دهد که نیازی به یک مرد ندارد، مردان اغلب متوجه این موضوع می‌شوند و در پاسخ، با او مانند یک مرد رفتار می‌کنند.

حال، این همان لحظه‌ای است که توصیه‌های من کمی مشکل می‌شوند.

من از شما زن‌ها تقاضا می‌کنم در حالی که در برخی زمینه‌ها از همسر خود بهتر هستید، اجازه دهید او در برخی زمینه‌های دیگر حاکم مافوق شما را داشته باشد. شما قطعاً این توانایی را دارید که با او برابر باشید اما این کار باعث ایجاد صمیمیت لازم نمی‌شود. اگر زنی نمی‌تواند به یک مرد تا این حد اعتماد کند که در بعضی زمینه‌ها قدرت را در اختیار او قرار دهد، در چنین شرایطی شاید رابطه همیشه متشنج باقی بماند. از سوی دیگر من از یک مرد می‌خواهم به زنی که انتخاب کرده است این قدرت را بدهد که بتواند او را تحت تأثیر خود قرار دهد. اگر این حالت همفکری بین یک زوج وجود نداشته باشد برقراری صمیمیت، نزدیکی و اعتماد کار مشکلی خواهد بود.

من این تئوری را به شماری از جوانان بویژه زنان جوان ارائه کرده‌ام و همان‌هایی که به من می‌گفتند: در شغل خود بسیار موفق‌ام و کسب و کارم روز به روز بهتر می‌شود. با افراد زیادی آشنا می‌شوم اما با این حال یک جای کار می‌لنگد. به نظر می‌رسد من نمی‌توانم هیچ رابطه‌ای را پایدار نگاه دارم. در چنین مواقعی من این سؤال را می‌پرسم: چرا یک مرد نیاز داری؟ پاسخ معمول این است: من به هیچ مردی نیاز ندارم. من فقط می‌خواهم کسی را در زندگی داشته باشم.

پاسخ من این است: اگر مردی احساس کند نیازی به او ندارید و چیزی نیست که بتواند وارد زندگی شما کند، چیزی که خودتان نتوانید، در این صورت احساس می‌کند نمی‌تواند برای شما یک قهرمان باشد. او اینگونه احساس خواهد کرد که گویا شما فقط می‌خواهید او را در جنبه‌های سطحی زندگی خود وارد کنید. این احساس یکی از نفرت برانگیزترین احساساتی است که می‌تواند در یک مرد بوجود آید.

اگر می‌خواهید مردان هیچ‌گاه زیادی به شما نزدیک نشوند، استقلال خود را که سرمایه‌ای ارزشمند است حفظ کنید. در حالی که استقلال از بعضی جهات در یک رابطه بسیار سودمند است اما اغلب به ضرر رابطه عمل می‌کند. گاهی اوقات استقلال واقعاً می‌تواند صمیمیت را در یک رابطه از بین ببرد.

نقش مغز در روابط

در نیمکرهٔ موجود در مغز انسان توسط ساختمانی به نام کورپوس کولوموس به یکدیگر پیوند می‌خورند. اندازهٔ این ساختمان در مغز مردان کوچکتر از این اندازه در مغز زنان است. در نتیجه این تفاوت زنان به نسبت مردان بهتر می‌توانند هم زمان هم فکر کنند و هم احساس کنند. زنان نسبت به مردان هنگام استفاده از مغز خود بیشترین نیمکره‌های چپ و راست تغییر موقعیت می‌دهند. این ویژگی به ویژه در برخورد با کودکان به زنان بسیار کمک می‌کند. احتمال این که یک زن با دیدن یک نوزاد کوچک احساس کند دوست دارد او را بزرگ کند شبیه از یک مرد است چرا که زن بلافاصله احساس علاقه می‌کند. برای یک مرد که کورپوس کولوموس کوچکتری دارد کار بسیار سختی است که هنگام فکر کردن به احساس خود نیز رجوع کند. این ویژگی در عصر غارنشینی یعنی زمانی که یک مرد می‌توانست احساسات خود را کنار بگذارد و برای حفظ جان خود بجنگد، ویژگی بسیار مفیدی بود.

وقتی مردی احساسات خود را کنار می‌گذارد و حس جدال پیدا می‌کند وارد حالتی بسیار آشنا می‌شود. بنابراین هرگاه زنی به شوهر یا همسر خود پرخاش می‌کند نقشی را اجرا می‌کند که شوهرش در آن نقش، تبحر بیشتری

دارد. این بدین معنی نیست که زنان در بحث کردن یا دفاع از خود تبحر چندانی ندارند بلکه منظورم این است که وقتی زنی با مردی می‌جنگد در واقع آن مرد با دو روش اساسی می‌تواند به جدال بپردازد و می‌تواند جواب ندهد و در لاک خود فرو رود یا این که فقط با این هدف که در بحث پیروز شود به جنگ همسر خود برود. نتیجهٔ هر کدام از این روش‌ها این است که زن رنجیده می‌شود و عاقبت هر دو ناراحت می‌شوند.

زنی که احساس محور باشد، احساسش او را راهنمایی خواهد کرد. وقتی مسأله‌ای او را ناراحت می‌کند از همان ابتدا سعی نمی‌کند این ناراحتی را درون خود بریزد یا آن را نادیده بگیرد و تظاهر کند وجود ندارد. چنین زنی قبل از این که این احساسات ناخوشایند فرصتی برای قوی‌تر شدن پیدا کنند و موجب آزار و اذیت او و شوهرش شوند، خیلی زود به حل این مشکل می‌پردازد. یک زن با این کار از همان ابتدا به احساسات خود پاسخ می‌دهد و احتمال بسیار کمتری دارد که با صفت وحشتناک «نق نقو» مواجه شود. اگر زن احساسات خود را سرکوب کند، با گذشت زمان شدیدتر می‌شوند و اگر باز هم به سرکوب کردن احساسات خود ادامه دهد از نظر احساسی به زنی سرد و بی‌روح تبدیل خواهد شد. با شدت یافتن این احساسات ناخوشایند، سرانجام روزی فرا می‌رسد که از شدت غم، خشم یا درماندگی منفجر می‌شود.

این ابراز شدید احساسات ناخوشایند مرد را کاملاً درمانده می‌کند و در عوض باعث می‌شود زن احساس گناه کند که در نتیجه دوباره تلاش می‌کند احساسات خود را مثل قبل سرکوب کند و این چرخه مرتب تکرار می‌شود.

اگر مرد حکم «سر» را در یک رابطه داشته باشد، پس زن «قلب» یک رابطه است. زن به مانند دماسنجی است که هرگاه رابطه گرم یا سرد می‌شود

میزان آن را می‌سنجد. اگر رابطه‌ای دچار تنش‌های اولیه و پنهان شود معمولاً زن اولین کسی است که متوجه می‌شود.

با وجود این بسیاری از زنان به حس ششم خود اعتماد ندارند. این زنان به جای این که با همسر یا شوهر خود احساسی رفتار کنند به شکلی منطقی برخورد می‌کنند. در چنین مواقعی خطاب به شوهران خود می‌گویند: تو نسبت به من بی‌توجه شده‌ای. اصلاً با من حرف نمی‌زنی. چرا دوست نداری با من باشی؟ چرا دیگر مرا جایی نمی‌بری؟ چرا دیگر برایم گل نمی‌آوری؟ و این در نظر مردان لحن متهم کننده‌ای است در حالی که این زنان اصلاً چنین منظوری ندارند.

احساس درد و خلاء عاطفی

به نظر من بهتر است این زنان اینگونه بگویند: این روزها احساس تنهایی می‌کنم، احساس می‌کنم درمانده شده‌ام و به همین دو جمله اکتفا کنند. وقتی زنی شروع می‌کند به توضیحات طولانی، در چنین مواقعی مرد معمولاً به نقطه‌ای خیره می‌شود. مردان در اصل چنین کاری را دوست ندارند. مردان به دو عامل عکس العمل نشان می‌دهند؛ یکی به درد و دیگری به احساس خلاء عاطفی. اگر مردان را نصیحت کنید، شرمنده‌شان کنید یا بر سرشان فریاد بکشید واکنش مطلوب را نشان نخواهند داد زیرا می‌توانند در تمام این موارد با شما رقابت کنند. اگر واقعاً می‌خواهید مردی را آزار دهید کسی که دوست دارد را بیازارید. اگر مردی ببیند که زن مورد علاقه‌اش دچار درد یا نوعی ناراحتی است و آنگاه احساس کند که آن زن برای احساس درد یا ناراحتی خود او را ملامت نمی‌کند در این صورت انگیزه‌اش برای اقدام کردن در جهت از بین بردن آن ناراحتی ده برابر می‌شود، چرا که

مرد احساس می‌کند نیاز دارد، درد و ناراحتی او را برطرف کند. در چنین حالتی مرد ترغیب می‌شود به زن کمک کند چرا که خودش نیز از ناراحتی او رنج می‌کشد. بر همین اساس وقتی زنی به جای جر و بحث کردن با شوهرش از او فاصله می‌گیرد باعث می‌شود مرد از خود بپرسد: آیا از دست من ناراحت است؟ چه چیزی باعث ناراحتی او شده است؟

من اکنون صدای اعتراض شما زنان را می‌شنوم که می‌گوئید: اگر دست از سرش بردارم زیادی خوش به حالش می‌شود. بله در کوتاه مدت حرف شما درست است. در واقع او راحت می‌شود. با وجود این اگر زن همچنان فاصلهٔ خود را حفظ کند زمانی فرا می‌رسد که بالاخره مرد می‌گوید: چه اتفاقی افتاده؟ و زن به جای این که توضیح دهد فقط باید بگوید: هنوز از دست تو ناراحتم. همین! دیگر هیچ حرفی لازم نیست. اگر اجازه دهید مرد به مرور زمان موضوع را خواهد فهمید. در واقع شما با ایجاد حس خلاء عاطفی در او باعث می‌شوید سرانجام نزد شما بیاید و معذرت خواهی کند، یا در مورد موضوع مورد اختلاف با شما صحبت کند. چنین کاری به این دلیل نتیجه‌بخش است که هرگاه از قدرت یک مرد علیه او استفاده شود، بسیار تحریک کننده خواهد بود. استعداد ما، هر چه که باشد، اگر از آن علیه ما استفاده شود ما را به شدت تحریک می‌کند.

اگر مردی ذاتاً کم حرف است ولی همسر پرحرفی دارد ممکن است همسرش با صحبت کردن بیش از حد او را عصبانی کند. هر چند اگر این زن واقعاً دوست دارد توجه شوهر خود را جلب کند، بهترین کاری که می‌تواند انجام دهد این است که نسبت به او بی‌توجه باشد. اگر شوهرش مردی است که اغلب در خود فرو می‌رود پس مدت زمانی بیش از آنچه نیاز دارد او را به حال خود رها کنید. اگرچه لحظاتی وجود دارد که این مرد دوست دارد تنها

باشد اما مورد بی‌توجهی قرار گرفتن در واقع بیشتر باعث خلع سلاح شدن او می‌شود چرا که زمانی بیشتر از آنچه دوست داشته و احساس راحتی می‌کرد، تنها گذاشته شده است. اگر شما هم جزء افرادی هستید که از صحبت کردن لذت می‌برید، تصور کنید چه احساسی پیدا خواهید کرد اگر در کنار کسی بنشینید که بسیار بیشتر از شما حرف می‌زند. مردان و زنان که کمی پرحرف هستند هر دو به من می‌گویند که چقدر عذاب‌آور است وقتی سعی می‌کنند از دهان همسری ساکت حرفی بیرون بکشند و بعد برای من شرح می‌دهند که از آن بدتر زمانی است که در کنار کسی هستند که از خودشان پرحرف‌تر است.

من از روی تجربه به شما می‌گویم که هرگاه فردی کاری را که ما با آن مأنوس هستیم بیش از حد انجام می‌دهد، با چنین کاری بیش از هر کار دیگری می‌تواند توجه ما را جلب کند. بنابراین شما زنان اگر شوهر یا نامزدی دارید که می‌خواهد تنها باشد و دوست دارد او را آزاد بگذارید، از همین تمایل او به نفع خود استفاده کنید. اگر او شما را چند ساعت به حال خود رها می‌کند شما مدتی طولانی‌تر از آن او را به حال خود رها کنید. اجازه دهید در ذهن خود بپرسد همسرم کجاست؟ چرا دیگر نق نمی‌زند؟ چرا دیگر سؤال نمی‌کند؟ هر چه ذهن یک مرد بیشتر به سمت شما معطوف شود نسبت به شما علاقمندتر می‌شود. وقتی زنی کمی عجیب می‌شود، مرد شروع به فکر کردن دربارهٔ او می‌کند. هر چه مرد بیشتر راجع به آن زن فکر کند بیشتر دوست دارد وقت خود را با او بگذراند. اگر زنان بخواهند چنین موقعیتی ایجاد کنند، بهترین کار این است که از نعمتی که به آنان عطا شده استفاده کنند. زنان به گونه‌ای خلق شده‌اند که همیشه اولویت را به احساسات خود بدهند حتی اگر به این کار عادت هم نداشته باشند.

بسیاری از زنان از این که مرد زندگی‌شان آنها را ترک کند آن قدر می‌ترسند که هرگونه توجهی که از سوی نامزدشان به ایشان شود هر قدر هم ناچیز باشد را می‌پذیرند. این دسته از زنان، وقتی شوهرشان به آنها نزدیک می‌شود به جای آن که فاصله خود را حفظ کنند بدتر لب ور می‌چینند، فریاد می‌زنند یا به گونه‌ای رفتار می‌کنند که خود را شایستهٔ ترحم نشان می‌دهند. این رفتارها در شأن یک خانم زیرک و متین نیست بلکه رفتاری است که کودکان هنگام ابراز خشم از خود نشان می‌دهند. زنی که به بلوغ فکری رسیده باشد چیزی را گدایی نمی‌کند. او انتظار دارد عزیز باشد و سعی نمی‌کند مرد خود را ترغیب کند رفتار خاصی با او داشته باشد. چنین زنی فاصله خود را حفظ می‌کند تا زمانی که شوهرش نه با زبان بازی که با فروتنی خود را به او نزدیک کند. فاصله‌ای که او ایجاد کرده است شوهرش را نسبت به او علاقمند می‌کند.

وقتی مردی علاقمند می‌شود دیگر کمتر حالت رقابت به خود می‌گیرد. یک مرد ذاتاً دوست ندارد با زن خود رقابت کند. او به اندازهٔ کافی در دنیای کار یا ورزش رقابت می‌کند. وقتی مردی زنی را انتخاب می‌کند، به دنبال کسی است که بتواند به او اعتماد کند، کسی که بتواند با او بازی کند. او به دنبال کسی است که به او وفادار باشد.

مشکل بسیاری از مردان این است که اغلب نمی‌دانند چگونه این وفاداری را در همسر خود ایجاد کنند. وقتی مردی جنگی را شروع می‌کند همسرش، اگر زن عاقلی باشد از جنگیدن با شوهر خود اجتناب می‌کند. اگر زن احساس کند تهدید یا ناراحت شده، بدون این که بحث کند این موضوع را در احساس خود نشان می‌دهد از همهٔ این‌ها گذشته، بحث کردن در شأن یک خانم متشخص نیست. او با شوهرش رقابت نمی‌کند بلکه می‌گوید:

متأسفم اما از آنجا که من یک زن هستم، در رقابت با تو چندان متبحر نیستم. تو بزرگ‌تر و قوی‌تر و در بحث کردن بهتر از منی. من ترجیح می‌دهم با تو بحث نکنم. پس از کمی تمرین شوهرتان متوجه می‌شود که رقابت کردن با شما فقط باعث می‌شود از او فاصله بگیرید. همان قدر که این مثال ممکن است به نظر مسخره بیاید، به همان اندازه مراجعانی داشته‌ام که این جملات را امتحان کرده و فهمیده‌اند که چقدر مؤثر است.

بله زنان قلب رابطه و مردان سر آن هستند. این تفاوت مهم بین زن و مرد در واقع به این منظور ایجاد شده که این دو مکمل یکدیگر باشند. اگرچه ممکن است این تفاوت‌ها بسیاری از مواقع آزاردهنده باشند اما در واقع یک احساس صمیمیت فوق‌العاده ایجاد می‌کند. اما چگونه این دو تفاوت می‌توانند در کنار هم کار کنند؟ این دو در کنار هم کار می‌کنند چرا که یک مرد نمی‌خواهد با زن خود رقابت کند. یک مرد برای رقابت از کار، ورزش و دوستان هم جنس خود استفاده می‌کند. او نه می‌خواهد و نه علاقه‌ای به رقابت کردن با همسر خود دارد. به همین دلیل است که بسیاری از مردان در رابطهٔ خود از مشاجره اجتناب می‌کنند. وقتی مردی وارد رقابت می‌شود به تنها موضوعی که فکر می‌کند این است که تلاش کند تا برنده شود و هیچ مردی نمی‌خواهد در رقابت با همسر یا نامزد خود برنده شود. او می‌خواهد همسرش را خشنود کند و زندگی آرامی داشته باشد.

وقتی زنی با استفاده از احساسات خود مردی را خلع سلاح می‌کند در واقع تمام مسئولیت به عهدهٔ آن زن گذاشته می‌شود. به همین دلیل است که از قدیم «دخترک بابا» می‌تواند بابا را وادار به هر کاری بکند. دخترک بابا به او لبخند می‌زند، چشمک می‌زند و می‌گوید: بابا تو خیلی بزرگ و قوی و پرقدرت هستی، تو بهترین بابای دنیا هستی، می‌شود لطفاً برایم یک بستنی

بخری؟ اگر چه بابا می‌داند که اگر بستنی بخرد دخترک دیگر شام نمی‌خورد و احتمالاً همسرش از دست او عصبانی می‌شود اما چون دختر کوچکش باعث شده به او احساس شگفت انگیزی دست دهد، به زودی طعم شیرین بستنی را در دهان کوچک خود خواهد چشید. هرگاه زنی احساسات مردی را تحریک کند و مرد احساس کند که همسرش او را درک می‌کند، تقریباً می‌تواند هر چیزی را از شوهرش بخواهد. حال مسلّماً مواردی وجود دارد که یک زن یا نامزد یک مرد، موقعیت مناسبی دارد که شوهر یا نامزد خود را باید به مبارزه بطلبد. اما در حال حاضر ما در حال صحبت کردن دربارهٔ قدرت تأثیر گذاشتن هستیم. همان تأثیری که از دو عامل بدست می‌آید و یکی از علاقهٔ مردان به این که احساس خوبی پیدا کنند و دیگری از این که بدون وجود یک زن در زندگی، وقوف به احساساتشان کار مشکلی می‌شود.

زیبایی

سال‌ها پیش در یکی از دانشگاه‌های آمریکا تحقیقی صورت گرفت تا مشخص شود وقتی مردان زنی را «بانمک» یا «جذاب» توصیف می‌کنند، دقیقاً به چه ویژگی اشاره می‌کنند. آیا منظور آنها این است که آن زن قد بلند است؟ موهای بلندی دارد؟ یا فقط چهرهٔ خاصی؟ نتیجهٔ این تحقیق نتوانست این ویژگی را دقیقاً مشخص کند. محققان پس از انجام مصاحبه با صدها دانشجوی پسر به موضوع مشترکی رسیدند. زنی که لبخند می‌زند همیشه جذاب‌تر به نظر می‌رسد. زنی که لبخند می‌زند ظاهراً به مردان می‌گوید که آن زن از آنها راضی است. مگر کسی هم هست که چنین زنی برایش جذاب نباشد؟ با وجود این یک ویژگی هست که از لبخند زدن هم

مؤثرتر است و یک ویژگی که باعث می‌شود مردان متوجه آن زن شوند حتی اگر او بلندترین، شیک‌ترین با مو طلایی‌ترین زن آنجا هم نباشد. آلن لیون مک گنییس در کتاب خود با نام «عامل جاذبه» می‌گوید: دانشمندان روابط اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند؛ در حالی که ظاهر، پول، قدرت و پرستیژ همگی در جذب کردن یک فرد و حفظ او بعنوان همسر عوامل مهمی هستند، هیچ کدام به اندازهٔ توانایی راحت بودن مهم نمی‌باشند، این توانایی یعنی در حضور جنس مخالف بدون استرس رفتار کردن یک ویژگی مقاومت‌ناپذیر است. این رفتار نشانهٔ اعتماد به نفس و آرامش است.

یک حقیقت جالب این است که لازم نیست ما واقعاً اعتماد به نفس داشته باشیم. آنچه مهم است این است که چگونه حالات عصبی خود را کنترل می‌کنیم. وقتی زنی رفتار آرامی دارد، چه خود آن را احساس کند و چه نکند این رفتار باعث می‌شود همیشه جذاب‌تر و وسوسه‌انگیزتر به نظر برسد. چنین رفتاری این تصور را ایجاد می‌کند که آن زن خودش را دوست دارد. زنی که با مردان راحت برخورد می‌کند همیشه همان زنی است که به جای این که بیشتر حرف‌ها را خودش بزند از مردان سؤال می‌کند. چنین زنی نیازی ندارد که توجه را کاملاً به خود جلب کند. او به جای این که تعریف‌های دیگران را رد کند با متانت کامل آنها را می‌پذیرد.

در مقابل اگر زنی غالباً عصبی یا درمانده باشد؛ بیچاره، مستأصل و کودک‌وار به نظر می‌رسد. چنین زنی هر کلمه‌ای را با زحمت بیان می‌کند و یکسره از خود می‌پرسد نکند حرف اشتباهی زده باشد. اگر مردی از او تعریف کند با شوخی و مسخره‌بازی آن را از سر خود باز می‌کند به طوری که اینگونه برساند که اگر آن مرد از او تعریف می‌کند نشان دهندهٔ این است که هنوز او را خوب شناخته است!

به طور خلاصه وقتی زنی عصبی است و دیگران را به علت ناراحتی خود سرزنش می‌کند باعث می‌شود مردان از او فاصله بگیرند. البته من با این حرف نمی‌خواهم بگویم که یک زن باید همیشه عالی باشد و هرگز نمی‌شود روز بدی داشته باشد و یا از خود ضعف نشان دهد. سال‌های سال است که مردان به من می‌گویند: ما نمی‌گوئیم زن ما حتی یک روز هم نباید افسرده باشد اما وقتی زنی انتظار دارد که مرد مسئولیت احساسات او را بر دوش بگیرد ما واقعاً فراری می‌شویم. اگر به جای این که از مردی خواسته شود مسئولیت کاری را بر عهده بگیرد فقط از او خواسته شود کمک کند، احتمال بیشتری دارد که همکاری کند. اما اگرزنی به مردی بگوید که چقدر از موضوعی ناراحت است و بعد به مرد بگوید: «دربارهٔ این موضوع کاری بکن» سه احتمال وجود دارد: یا مرد سعی می‌کند موضوع را حل کند و با کمک کردن عکس العمل نشان می‌دهد یا ممکن است فکر کند تهدید شده و در پاسخ زن را نادیده بگیرد یا با او بجنگد. در چنین صورتی زن و مرد هر دو بازنده می‌شوند چرا که هر کدام منظور دیگری را اشتباه متوجه شده است.

در واقع این مسأله نکتهٔ دیگری را خاطرنشان می‌کند: چرا مردان همیشه می‌خواهند مسائل را حل کنند؟ نمی‌توانم بگویم تا به حال از چند نفر زن شنیده‌ام که من نمی‌خواهم مشکل من را حل کند... من فقط می‌خواهم گوش کند. رازی دربارهٔ این مسئله وجود دارد که فکر می‌کنم مردان دوست دارند همسر یا نامزدشان آن را بداند. از آنجا که مردان به شکل متفاوتی خلق شده‌اند وقتی می‌شنوند که همسر یا نامزدشان رنج می‌برد. اغلب تمایل دارند هر چه سریع‌تر موضوع را تمام کنند. بیشتر زنان این رفتار مردان را اینگونه تفسیر می‌کنند که برای او مهم نیست من چه حالی دارم. در واقع او

درد همسرش را می‌فهمد. آنچه در واقعیت رخ می‌دهد این است که مرد آن قدر از درد همسرش آگاه است که درمانده می‌شود. از آنجا که زن نمی‌خواهد مرد مشکل او را حل کند، پس ابزار ابتدایی مرد برای برخورد با درد یا استرس را نمی‌پذیرد. مرد که احساس می‌کند برای از بین بردن مشکل قدرتی ندارد و می‌بیند که فرد مورد علاقه‌اش احساس ناراحتی می‌کند به همان کاری متوسل می‌شود که در ذات او قرار داده شده است یعنی بی‌توجه می‌شود. این مسأله شاید به نظر غیرطبیعی بیاید اما بسیار دقیق‌تر از آن چیزی است که شاید شما در نظر گرفته‌اید.

به یاد داشته باشید یکی از بدترین کارهایی که ممکن است با نامزد خود بکنید صدمه زدن به او نیست بلکه این است که به زنی که دوست دارد آسیب برسانید. برای یک مرد سخت‌ترین و مشکل‌ترین کار تحمل این وضعیت است که گوشه‌ای بنشیند و در حالی که فرد مورد علاقه‌اش رنج می‌برد هیچ کاری از دستش برنیاید.

یک مرد به این دلیل سعی می‌کند مشکل را حل کند که ناراحت بودن همسرش او را رنج می‌دهد. او دوست دارد این وضعیت را اصلاح کند و با سریع‌ترین راه ممکن درد و ناراحتی همسرش را برطرف کند و کاری که در واقع درد خود او را هم از بین می‌برد. وقتی زنی می‌گوید: فقط گوش کن، آنچه مرد می‌شنود اینست که زن می‌خواهد او همانجا بنشیند و در حالی که از او انتظار می‌رود با زن احساس همدردی کند اجازه دهد همسرش جزئیات این که چگونه شخصی او را آزار داده برای او تعریف کند. این موضوع مثل آن می‌ماند که همسرش از او می‌خواهد آنجا بنشیند و تماشا کند که چگونه یک نفر زن او را می‌زند.

من می‌دانم که وقتی زنی درماندگی‌های خود را با همسر یا نامزدش در

میان می‌گذارد چنین منظوری ندارد. من فقط احساسی که مردان در این باره دارند را به شما گفتم. گوش دادن به این مسائل برای مردان دردناک است اما وقتی یاد می‌گیرند با زنی که دوستش دارند همدردی کنند باعث رشد شخصیت آنها می‌شود. تا زمانی که مردان یاد بگیرند احساس همدردی خود را به گونه‌ای مؤثر ابراز کنند کمی طول می‌کشد. وقتی مردی مجرد است خیلی راحت می‌تواند با ترک کردن دوست دختر خود به رنج‌هایی که او تعریف می‌کند گوش نکند. زمانی که مردی به یک زن اجازه دهد به او نزدیک شود طبیعتاً دردهای آن زن را احساس خواهد کرد. توانایی شریک شدن در غم دیگری یکی از عناصر اصلی حس دلسوزی است. بنابراین وقتی مردی به دردهای همسر یا نامزدش گوش می‌کند، این کار احساسات او را تحریک می‌کند و او را به همسر یا نامزدش پیوند می‌زند. حال که این موضوع را دانستید، باید بدانید هیچ علمی هنوز راه دقیق دستیابی به این پیوند را نیافته است. اگر زنی همیشه اصرار داشته باشد که شوهرش به دردهای او گوش کند، سرانجام او را از خود فراری می‌دهد. برعکس، اگر شوهر یا نامزدی همیشه سعی کند احساسات همسر خود را اصلاح کند، او را کلافه خواهد کرد. وقتی مردی برای مشکلات همسر خود مرتب راه حل ارائه می‌دهد معمولاً در نظر او مردی بی‌توجه و بی‌احساس می‌نماید.

یک زن عاقل کسی است که می‌داند وقتی شوهر یا نامزدش تلاش می‌کند موضوعی را حل کند، در واقع می‌خواهد او را خوشحال کند. زنی که این موضوع را متوجه می‌شود، می‌تواند از شوهرش به خاطر تلاش‌هایی که کرده تشکر کند و خیلی آرام نیاز واقعی خود را به او یادآوری کند و بگوید که فقط می‌خواهد شوهرش از او حمایت کند. اگر او به شوهر خود اطمینان دهد که در پایان حرف‌هایش دوباره سرحال می‌شود، مرد احساس می‌کند

آزاد است و می‌تواند گوش کند و همدردی خود را ابراز کند. او دیگر مجبور نیست حالت «حل المسائل» به خود بگیرد.

«اگر مرد حکم «سر» را در یک رابطه داشته باشد، پس زن «قلب» یک رابطه است. زن به مانند دماسنجی است که هرگاه رابطه گرم یا سرد می‌شود میزان آن را می‌سنجد. اگر رابطه‌ای دچار تنش‌های اولیه و پنهان شود معمولاً زن اولین کسی است که متوجه می‌شود».

فصل سوّم

به حس خود توجه کنید

□□□

آنچه در اینجا برای شما شرح می‌دهم موضوعی است که در طـول ۱۴ سال گذشته متوجه شده‌ام. این موضوع همان اصلی است که زنان موفق را از زنانی که همیشه در حال کشمکش هستند متمایز می‌کند. ایـن اصـل یک تئوری است و فراتر از یک تکنیک است. این اصل از اعماق قلب یک زن نشأت می‌گیرد. چرا که اغلب آنچه درون قلب زنان است در روابط ایشان ظهور می‌کند. اگر زنی فاقد اعتماد به نفس و همیشه در حال ایرادگرفتن از خود باشد حتی اگر با مرد بسیار متشخصی در ارتباط باشد نیز این ویژگی باز بر روی شناختی که او از آن مرد پیدا می‌کند تأثیر می‌گذارد. این دسته از زنان همیشه یا مردان خود را از خود دور می‌کنند و یا مردان نـامناسب را انتخاب می‌کنند. نمونهٔ مشخص این دسته، زنی است که همیشه با مـردان الکلی آشنا می‌شود و همیشه از خود می‌پرسد چرا عشق به من پشت کرده است؟

برای اولین بار زمانی متوجه این موضوع شدم که بعنوان درمانگر در یک بیمارستان کار می‌کردم و مسئولیت گروه‌های درمانی را بر عهده داشتم. هر از چند گاهی در گروه‌های خود به زنی برمی‌خوردم که به تازگی رابطه خود را با یک مرد الکلی یا تند مزاج تمام کرده بود. هرگاه این زن مدتی نسبتاً طولانی به عضویت در گروه ادامه می‌داد سرانجام روزی می‌رسید که می‌گفت یک «رابطه جدید» را آغاز کرده و اعضاء گروه با خوشحالی برای او هورا می‌کشیدند. به گونه‌ای که از گفته‌های دیگران برمی‌آمد این مرد جدید به نظر فردی کاملاً سالم می‌آمد. هر چند پس از گذشت یک یا چند ماه از عمر این رابطه مشخص می‌شد که این مرد هم الکلی بوده است. اما این مرد در ابتدا با شوهر یا نامزد سابق این زن کاملاً متفاوت به نظر می‌رسید. این روند انتخاب مردان الکلی گاهی تا سال‌ها ادامه پیدا می‌کرد. پس از این که دیدم چنین روندی برای زنان بسیاری، بیشتر از آنچه بتوانم بشمارم، روی می‌دهد. فهمیدم تمام مسائلی که در دورهٔ لیسانس آموخته بودم صحت داشته است. خود این زنان هم واقعاً نمی‌دانستند چه می‌کنند. این گونه نبوده که از خانه بیرون بروند و از قصد مردانی را انتخاب کنند که الکلی باشند، خیر! آنها واقعاً هر بار تلاش می‌کردند فرد کاملاً متفاوتی را انتخاب کنند. اما ناخودآگاه فقط آنهایی را انتخاب می‌کردند که سال‌ها بود به شخصیت و رفتارشان خو گرفته بودند. اگر شخص قبلی مرد بلند قدی بود. شاید این بار مرد کوتاهی را انتخاب می‌کردند. اگر نامزد قبلی مرد پرحرفی بود، نامزد بعدی احتمالاً آدم ساکتی می‌شد. اگر با مردی آشنا می‌شدند که تمام زندگی را کارکردن می‌دانست، این بار برای جبران مرد بی‌خیال‌تری را برمی‌گزیدند و این لیست همچنان ادامه پیدا می‌کرد. اگرچه آنها تلاش می‌کردند شخصی که انتخاب می‌کنند کاملاً متفاوت با قبلی باشد، اما همیشه

اتفاقی در درون این زنان رخ می‌داد که تمام حسن‌نیت آنها را تحت تأثیر قرار می‌داد. از آنجا که این زنان نمی‌دانستند چگونه به حس خود توجه کنند، در نهایت می‌فهمیدند کسی را انتخاب کرده‌اند که می‌تواند احساسات شدیدی در وجودشان برانگیزد. این زنان معتاد به احساسات شدید بودند. آنها اغلب هیجان را با احساس اشتباه می‌گرفتند.

هیجان درست مثل احساس است اما یک تفاوت عمده دارد. هیجانات به شدت اوج می‌گیرند و طوری به نظر می‌رسند که گویا باید از آنها پیروی کنید. هیجانات به نظر مقاومت‌ناپذیر، قاطع و واقعی می‌رسند. احساس معمولاً به آرامی افزایش پیدا می‌کند. آنچه این دو را از هم متمایز می‌کند این است که هیجانات بعد از چند ساعت یا چند روز فرو می‌نشینند اما احساسات پایدار باقی می‌مانند تا در مورد آنها کاری انجام دهیم.

هیجان مثل کسی است که می‌گوید من می‌دانم نباید با آن مرد بیرون بروم. او بداخلاق است. اما وقتی با او صحبت می‌کنم به شدت جذب او می‌شوم چنین زنی اگرچه می‌داند این مرد اسباب دردسر است اما اجازه می‌دهد شدت هیجانات او را به سوی یک انتخاب نادرست هدایت کند. اگر چند روزی صبر کند و با برخی از دوستان مورد اعتماد خود مشورت کند، این هیجانات فرو می‌نشیند و این مرد در نظر او جذابیت کمتری پیدا می‌کند. اما اگر این زن تشنهٔ هیجان باشد به دنبال آن مرد خواهد رفت حتی اگر آن مرد موجب ناراحتی او شود.

احساسات دائماً به فرد شاخ می‌زنند تا او اقدامی انجام دهد. درست مثل وقتی که فردی را ناراحت می‌کنید و متوجه می‌شوید که باید از او عذرخواهی کنید. احتمالاً حس شما مثل هیجان نیست که بر سرتان فریاد بکشد، مگر این که بخواهید آن را نادیده بگیرید. هر چه معذرت خواهی را

به تأخیر بیاندازید این احساسات قوی‌تر خواهند شد. گذشت زمان فقط احساسات را شدت می‌بخشد در حالی که همین گذشت زمان هیجانات فوری را از بین می‌برد.

حس چیست؟

«حس» به طور دقیق چیست؟ علمْ روانشناسی حس را به شیوه‌های مختلفی تشریح می‌کند. بعضی آن را «کودک درون» می‌نامند در حالی که فروید آنرا «ضمیر ناخودآگاه» می‌نامد. در کتب مذهبی آن را «حس» شما می‌خوانند. از این لحظه به بعد من هر کدام از این استعارات را به جای یکدیگر به کار می‌برم، تمام این استعارات توضیح ساده‌ای از همان هستهٔ مرکزی مغز ماست که در درون همه ما وجود دارد. همان بخشی که تصمیمات را اتخاذ می‌کند و با چه کسی ازدواج کنیم، با زندگی خود چه کنیم و... گاهی اوقات این بخش را «شمّ» می‌نامند. مثلاً می‌گویند به «شمّ» خود اعتماد کنید. توانایی تحقق بخشیدن به تمام آرزوهای شما در جایی است که آن را حس شما می‌نامند. این حس همان قدرت جادویی است که در رویاهای کودکی خود عمیقاً از آن آگاه بودید.

من و شما، زمانی که کودک بودیم معنی کلمهٔ «غیرممکن» را نمی‌دانستیم. کودکان دارای یک توانایی ذاتی هستند. آنها می‌توانند هر چیزی را باور کنند فقط به این دلیل که می‌توانند آن را تصور کنند. بعضی این توانایی را ایمان کودک‌وار می‌خوانند. با کمال تأسف وقتی بزرگ می‌شویم فکر می‌کنیم شاید رؤیاها به حقیقت بپیوندند و خود را برای رویارویی با ناراحتی‌ها آماده می‌کنیم. ما با ناکامی‌ها روبرو می‌شویم و به جای این که در مسیر رویاهایمان گام برداریم. همان ناکامی‌ها را واقعیت می‌نامیم.

زمانی که یک فرد بزرگسال دیگر اعتقادی ندارد که رؤیاها به حقیقت می‌پیوندند، هر مشکلی که پیش می‌آید می‌گوید بله! من درست پیش‌بینی کرده بودم.

در واقع رویاها هرگز نمی‌میرند ـ بلکه فقط در زیرزمین دفن می‌شوند و یا در انباری به حال خود رها می‌شوند، اما توانایی محقق کردن این رؤیاها همیشه با آنهاست. این رویاها در ضمیر ناخودآگاه یا «کودک درون» که همیشه از ضمیر خودآگاه شما قدرتمندتر است نگهداری می‌شوند. آیا به نظر غیرممکن است؟ آیا مانند یکی از داستان‌های آلیس در سرزمین عجایب است؟ بله احتمالاً عجیب به نظر می‌رسد البته به این خاطر که در طول زندگی اینگونه یاد گرفته‌اید. متأسفانه بسیاری از زنان هرگز قدرت ضمیر ناخودآگاه و توانایی این ضمیر در انتخاب، تأثیرگذاری و اصلاح مردان را یاد نگرفته‌اند.

«حس» یا «کودک درون» شما به طور دقیق کجاست؟ پاسخ ساده به این سؤال این است که حس در هیچ محل خاصی از بدن شما نیست. اگر مجبور شوم ناحیه‌ای را انتخاب کنم شاید بگویم مغز شما، قسمت پیشین مغز، بخش منطقی مغز است. این بخش تکلم و تفکر منطقی را کنترل می‌کند. از نظر زیست‌شناسی این همان بخشی است که ما را از حیوانات متمایز می‌کند. قسمت پیشین مغز اعمال ناخودآگاه ما را کنترل می‌کند که مهم‌ترین آنها تنفس و ضربان قلب است. بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد که شما به خود بگوئید: «هوا را فرو بده، هوا را خارج کن» و اینگونه آگاهانه نفس بکشید. شما هرگز آگاهانه به قلب خود نمی‌گوئید بتپد. با این حال بخشی از مغز وجود دارد که حتی وقتی خواب هستید اطمینان حاصل می‌کند که این اعمال ادامه پیدا کنند. مهم‌ترین وظیفه ضمیر ناخودآگاه این است که شما را

زنده نگاه دارد.

اگر ناگهان ساختمانی به سمت شما فرو بریزد، زمان کافی ندارید که به شکلی منطقی بیندیشید که آیا باید از سر راه کنار بروید یا خیر. این اتفاق در یک لحظه روی می‌دهد و قبل از این که متوجه شوید به سرعت از ساختمان دور شده‌اید. ضمیر ناخودآگاه شما دائماً در حال پیش‌بینی وقایع است و خود را به شکل همان چیزی که معمولاً شم نامیده می‌شود نشان مـی‌دهد. بعضی آن را حس ششم می‌نامند. مثل زنی که ناگهان از مسائلی آگاه می‌شود که هیچ فرد دیگری نمی‌تواند متوجه شود. گاهی «حسی بد» پیدا می‌کند؛ حسی که می‌گوید کودک او در خطر است. گاهی یک «احساس» است که به او می‌گوید این مرد آن کسی نیست که ادعا می‌کند. وقتی ثابت می‌شود که این شم‌ها همگی درست بوده‌اند نه کودکانه است، نه احمقانه و نه غیرعادی. ضمیر ناخودآگاه این زن خطا نمی‌کند و به گونه‌ای طراحی شده که بسیار آگاه‌تر از ضمیر آگاه اوست. وقتی زنی یاد می‌گیرد که دست از رؤیاپردازی بردارد در واقع با این کار از توجه کردن به حس یا ضمیرناخودآگاه خود اجتناب می‌کند و به این شم‌ها و احساسات قوی برچسب «احمقانه» می‌زند. تمام انرژی که صرف می‌کنید تا شم خود را نادیده بگیرید منجر به ایجاد احساساتی مثل درماندگی یا خستگی می‌شود. بسیاری از زنانی که از احساس درماندگی شکایت می‌کنند نمی‌دانند که خود چه میزان انرژی صرف ایجاد همین احساس می‌کنند. این زنان فکر می‌کنند اگر جرأت پیدا کنند و آرزوهای خود را بیان کنند محتاج یا بیچاره به نظر می‌رسند. پس از مدتی این زنان از این که آرزوهای خود را حتی نزد خودشان بیان کنند نیز می‌ترسند.

به آنچه حستان می‌گوید توجه کنید

اگر می‌خواهید حس خود را بیدار کنید بهترین روش توجه کردن به احساساتتان است. متأسفانه بسیاری از مراجعان من دقیقاً برعکس این کار را می‌کنند. وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنم می‌بینم که تقریباً تمام مراجعان زنی که دارم وقتی می‌خواهند کنترل خود را از دست ندهند و ضعیف یا احمق به نظر نرسند به احساسات شدید خود توجه می‌کنند و در نتیجه از احساسات درونی‌تر خود غافل می‌شوند. از آنجا که این زنان نمی‌خواهند نق نقو به نظر برسند درست همانطور که انتظار می‌رود به زنی سرد و بی‌روح تبدیل می‌شوند و از ترس این که مبادا کسی احساساتشان را جریحه‌دار کند هیچ خطری را نمی‌پذیرند. وقتی این اطلاعات را با مراجعان خود در میان می‌گذارم همیشه می‌خواهند بدانند این اتفاق دقیقاً چگونه روی می‌دهد. این موضوع در مقام حرف بسیار جالب است. در واقع بسیاری از زنان عقیده دارند برای این که با اعتماد به نفس به نظر برسند باید احساسات خود را سرکوب کنند اما در واقعیت وقتی احساسات سرکوب می‌شوند فقط شدیدتر شده و منجر به نارضایتی، رنجش و اغلب مواقع افسردگی می‌شوند. نیاز واقعی هر فردی این است که اجازه دهند خودش باشد.

من همیشه برای این زنان داستان روزی را تعریف می‌کنم که برای اولین بار یاد گرفتم به احساسات خود توجه کنم. سال‌ها قبل با گروهی از مردان در حال بازی بسکتبال بودیم. اواسط بازی وقتی در حال پرتاب توپ بودم یکی از بازیکنان خطای سختی بر روی من انجام داد. بنابراین من هم مرتبهٔ بعدی که او نزدیک من آمد روی او خطا کردم. وقتی خطا کردم شروع به اعتراض کرد. همانطور که اعتراض می‌کرد با بی‌توجهی از کنار او گذشتم اما ۱۵ دقیقه بعد در حین بازی با آرنج به قفسهٔ سینه‌ام زد ـ آخ! لحظه‌ای ایستادم و به او گفتم: چه کار می‌کنی؟ این فقط یک بازی دوستانه است. او هم با همان حالت جواب داد. آه! بی‌خیال! و بازی ادامه پیدا کرد. ۱۰ یا ۱۵

دقیقه بعد او درست مثل کسی که می‌خواهد موضوعی را ثابت کند دوباره بر روی من خطا کرد. من بازی را نگاه داشتم و گفتم: چه کار می‌کنی؟ ما فقط می‌خواهیم بازی کنیم. او دوباره نشان داد که موضوع مهم نیست و دست خود را طوری تکان داد که بگوید من برای او اهمیتی ندارم. پس از بازی به محل کار خود برگشتم و همکاران پرسیدند که بازی چه طور بود. من با توجه به تمام اتفاقاتی که افتاده بود به شوخی و با خنده گفتم: ها.ها. مثل یک نبرد تن به تن بود. مثل یک چاقوکشی! من طبق معمول می‌بایست این درگیری را فراموش می‌کردم اما به دلایلی هنوز هم ناراحت بودم. نمی‌توانستم دلیل طولانی شدن این ناراحتی را بفهمم. من در بازی‌هایی بسیار خشن‌تر از آن هم بازی کرده بودم، بازی‌هایی که در آن درگیری لفظی بسیار بدتری هم داشته‌ام. بنابراین نمی‌فهمیدم چرا هنوز پس از گذشت ساعت‌ها از مسابقه آن مسأله مرا آزار می‌داد. من به عنوان یک درمانگر در آن مرحله از کار خود بودم که به مراجعان یاد می‌دادم به احساسات خود توجه کنند. از آنجا که آن روز داشتم به مراجعان خود می‌گفتم به احساسات خود توجه کنند ناگهان فهمیدم که احتمالاً خود من هم باید توصیه‌ام را به کار ببندم. بنابراین آن روز بعدازظهر ساعت ۲:۳۰ آگاهانه به خود اجازه دادم خشم خود را احساس کنم. آن روز در حالی که خشم در سینه‌ام موج می‌زد همچنان به ویزیت مراجعان ادامه دادم. برای اولین بار در عمر خود تصمیم گرفتم آن احساسات ناخوشایند را سرکوب نکنم بلکه آگاهانه منتظر بمانم و ببینم چه اتفاقی روی خواهد داد.

در طول این تمرین خود خواسته ۵ مراجع داشتم. در حالی که از درون پر از خشم بودم تلاش می‌کردم روی گفته‌های مراجعان خود تمرکز کنم. می‌توانید تصور کنید که چقدر کار مشکلی بود! پس از به پایان رسیدن آخرین جلسهٔ مشاوره مراجع خود را نگاه کردم که از در بیرون رفت و سوار اتومبیل خود شد. درست در همان لحظه موضوع را فهمیدم. مثل این که

صاعقه به من زده باشد. مردی که با او بسکتبال بازی کرده بودم، همان مردی که هنوز از دستش عصبانی بودم مرا به یاد معلم کلاس ششم می‌انداخت که او هم مثل این مرد هیچ‌گاه اشتباه خود را قبول نمی‌کرد. هر چقدر سعی می‌کردم با آن معلم رفتار دوستانه‌ای داشته باشم باز هم قبول نمی‌کرد که چقدر رفتارش با من غیرمنصفانه است. این همان دکمه‌ای بود که آن مرد فشار داده و با آن یک خاطرهٔ بسیار قدیمی را زنده کرده بود. بنابراین همه چیز روشن شد.

سال‌ها بود که این معلم را از یاد برده بودم. علاوه بر احساس خشمی که در درونم اوج می‌گرفت این افکار نیز به ذهنم هجوم آورد. فهمیدم که باید به آن مرد تلفن کنم. اما دلم نمی‌خواست به او تلفن کنم چون هنوز پیش خود می‌گفتم: عجب آدم احمقی بود، به او تلفن نمی‌کنم. اما این احساس از بین نمی‌رفت چون حالا دیگر این «حس» من بود که مسئول شده بود. من نیاز داشتم به او تلفن کنم ـ نه به این دلیل که افکارم را به او بگویم ـ بلکه به این دلیل که با او روبرو شوم. معمولاً هرگاه با چنین آدم‌هایی برخورد می‌کردم آنها را به دست فراموشی می‌سپردم اما حس من به من می‌گفت که این بار کار دیگری انجام دهم: به جای این که بگویم بی‌خیال شو! این بار نیاز داشتم از حس خود حمایت کنم.

بنابراین فردای آن روز با او تماس گرفتم و گفتم: «ببین من باب هستم. یکی از کسانی که آن روز بسکتبال بازی می‌کرد من می‌خواهم بدانم چرا آن قدر خشن بازی می‌کردی؟!»

او تقریباً چنین جوابی داد: «فکر نمی‌کردم خیلی خشن باشم». و تا به امروز هم فکر نمی‌کنم فهمیده باشد چرا من ناراحت بودم. این موضوع باعث شد بیشتر دربارهٔ رابطهٔ این مرد با معلم کلاس ششم خود فکر کنم. وقتی آن روز متوجه شدم از شنیدن حرف‌های من طفره می‌رود و به هیچ وجه زیر بار رفتار خود نمی‌رود نوعی اعتماد به نفس همراه با آرامش وجودم را

فرا گرفت. کاملاً واضح بود. من دیگر نباید با آن مرد بسکتبال بازی کنم. علاوه بر آن فهمیدم که نیاز دارم احساس خود نسبت به معلم کلاس ششم اقدامی انجام دهم چرا که هنوز او را نبخشیده بودم.

هدف از طرح این داستان روشن شدن این حقیقت است که احساسات من و شما سعی می‌کنند با ما حرف بزنند. گاهی اوقات پیام روشنی دارند. اما گاهی اوقات سعی می‌کنند موضوعی را به ما بگویند که خود ما از آن آگاه نیستیم. شاید شناختی که ارائه می‌دهند مثل آن داستانی که من گفتم همیشه شناخت بزرگی نباشد اما اغلب می‌خواهند موضوعی را بگویند که دانستن آن برای ما مفید است. فراموش نکنید که احساسات به این دلیل در وجود شما نهاده شده است که به شما کمک و همچنین از شما حمایت کند. احساسات اغلب می‌خواهند به شما بگویند. «آهای! اینجا یک مشکلی پیش آمده، مسأله‌ای هست که باید آن را بررسی کنیم». این مسئله همیشه واضح و روشن نیست و اگر ما از همان ابتدا این احساسات را دور بزنیم، سرکوب کنیم یا نادیده بگیریم در واقع به جایی می‌رسیم که می‌بینیم شناخت‌هایی را سرکوب کرده‌ایم که می‌توانستند سبب آسایش ما شوند. اگر به این احساسات توجه کنیم و وقتی تلاش می‌کنند با ما حرف بزنند صبر داشته باشیم در بسیاری از مواقع شناخت‌هایی دربارهٔ خودمان و دیگران ارائه می‌دهند که در ابتدا شاید واضح نباشد.

وقتی بدانیم که روش اصلی حس ما برای برقراری ارتباط با ما همان احساسات ماست راحت‌تر متوجه می‌شویم احساساتی نظیر رنجش، کینه و کدورت چگونه شدت می‌یابند.

«در واقع رؤیاها هرگز نمی‌میرند ـ بلکه فقط در زیرزمین دفن می‌شوند و یا در انباری به حال خود رها می‌شوند، اما توانایی محقق کردن این رؤیاها همیشه آنجا باقی می‌ماند. این رؤیاها در ضمیر ناخودآگاه یا «کودک درون» که همیشه از ضمیر خودآگاه شما بسیار قوی‌تر هستند نگهداری می‌شوند».

فصل چهارم

مرگ قطعی رابطه

□□□

زوج‌های موفق نیز با هم مشاجره می‌کنند اما مشاجرهٔ منطقی. این زوج‌ها مشاجرات خیلی شدید ندارند و وقتی اوضاع وخیم می‌شود تغییرات شدیدی در عواطف خود احساس نمی‌کنند. زوج‌های ناموفق ممکن است مشاجره داشته یا نداشته باشند اما موضوعی که در میان تمام این زوج‌ها مشترک است این است که از یکدیگر کینه به دل می‌گیرند. این زوج‌ها اجازه می‌دهند احساسات ناخوشایند در وجودشان تشدید شود. مردم اغلب از من می‌پرسند مشکل شماره یک زوج‌ها چیست و من هم بدون درنگ می‌گویم: رنجش. رنجش مانند سرطانی است که در تمام زندگی شما گسترش می‌یابد. همچنان که احساس رنجش افزایش می‌یابد بر روی تصور ما از همسرمان نیز تأثیر می‌گذارد. آسیب‌ها یا ضربه‌های روحی که فرد از دوران کودکی یا رابطهٔ قبلی خود دیده است اغلب موجب شکل‌گیری یک رنجش سطحی می‌شود که خود را در روابط شخصی فرد نشان می‌دهد.

چگونه یک فرد دچار رنجش می‌شود؟ رنجش تجمع تدریجی خشم است و زمانی بوجود می‌آید که فرد بیش از آنچه محبت مـی‌بیند، مـحبت می‌کند. مهرورزی بیش‌تر از آنچه دریافت می‌کنید خوب است به شرط آن که معقولانه باشد. اما چنین رفتاری با گذشت زمان موجب می‌شود در فرد احساس فریب خوردگی بوجود آید. پس از سال‌ها اینگونه رفتار کردن فرد خسته می‌شود و به حساب و کتاب مهرورزی‌های خود می‌پردازد. بسیاری از زنان فکر می‌کنند وقتی مردی وارد زندگی آنها می‌شود بالاخره نوبت آنها فرارسیده که مورد محبت قرار گیرند. ایـن زنـان تـه دل خـود مـی‌گویند: «بالاخره یکی پیدا شد که مراقب من باشد درست همان طور که من مراقب دیگران بودم». مرد بیچاره خبر ندارد قـرار است تـمام مـحبتی کـه خـانم دریافت نکرده است را جبران کند. از آنجاکه زنان بیشتر دوست دارند مهر بورزند شاید به نظر کمی قدر نشناسانه بیاید اگر بگوییم وقتی با مردی آشنا می‌شوند تمرین می‌کنند. بیشتر خودخواه یا بهتر بگوییم خود محور باشند. فراموش نکنید که مردان (اگـرچـه خـود مـن هـم یکـی از آنـها هسـتم) دلسوزترین موجودات روی زمین نیستند. وقتی مردی کاری مـی‌کند کـه موجب رنجش شما می‌شود، اگر این مسأله را به او نگوئید آن قدر خنگ است که خودش هیچ‌گاه نخواهد فهمید. به آن دسته از خوانندگانی کـه در حال حاضر با هیچ مردی رابطه‌ای ندارند می‌گویم که همین الان با خود عهد کنید که هرگز اجازه ندهید احساس رنجش نسبت به هیچ مردی در درونتان افزایش پیدا کند. پاتریشیا آلن در کتاب خـود بـه نـام «مـن مـی‌توانـم» چارچوبی بسیار عالی را برای برخورد با مشاجرات ارائه می‌کند. او به زبانی ساده می‌گوید یک زن سه انتخاب دارد:

۱. رفتار شوهر خود را بپذیرد

پذیرفتن رفتار یک نفر دقیقاً همان کاری است که از نامش پیداست. در این دسته شما به رفتار او اجازه می‌دهید یک عمر ادامه پیدا کند. این رفتار می‌تواند این باشد که وقتی برای بیرون رفتن آماده می‌شود زمانی بسیار بیشتر از حد معمول وقت بگیرد، یا هرگز دوست نداشته باشد به اپرا بیاید یا آدمی کاملاً غیرعادی باشد. شما نباید دربارهٔ این رفتارها به او شکایت کنید یا تلاش کنید رفتار او را تغییر دهید. وقتی رفتاری را می‌پذیرد یعنی دیگر هرگز نباید بگوئید این رفتار باعث آزار شما می‌شود. خلاصه کلام این که شما این رفتارها را نادیده می‌گیرید. پذیرش رفتار یعنی بدون هیچ قید و شرطی آن رفتار را می‌پذیرید و بیشتر رفتارهای همسر شما باید در این دسته قرار گیرند.

۲. رفتار شوهر خود را تحمل کنید

این بدترین گزینه است و به هر قیمتی باید از آن اجتناب کنید. این همان وقتی است که رفتاری شما را آزار می‌دهد و شما به این امید که روزی این رفتار از بین برود فقط کنایه می‌زنید یا گاهی نق می‌زنید. چنین رفتاری به نظر شما آن قدر آزاردهنده است که نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید و در عین حال آن قدر آزاردهنده نیست که بخواهید به همسر خود اولتیماتوم بدهید. وقتی زنی رفتاری را که نمی‌تواند نادیده بگیرد تحمل می‌کند به دنبال آن قطعاً نسبت به همسر خود احساس تنفر پیدا می‌کند و تنفر در واقع همان ضربهٔ کشنده‌ای است که به یک رابطه وارد می‌شود. معمولاً استفاده از این روش برای برخورد با رفتارهای نامناسب همسرتان باعث می‌شود نق بزنید یا شکایت کنید. اگر احساس می‌کنید شما هم از همان دسته زنانی هستید که

نق می‌زنید پس احتمالاً شما نیز رفتارهایی را تحمل می‌کنید که باید به روش دیگری با آنها برخورد کنید.

۳. رفتار او را طرد کنید

رفتارهایی نیز وجود دارد که یک زن باید هر کاری می‌تواند انجام دهد تا همسرش را متوجه نارضایتی خود کند و حتی اگر لازم باشد باید او را ترک کند. گاهی شاید لازم باشد به همسر خود بگوئید «به جای این که تحمل کنم و خودم را ناراحت کنم ترجیح می‌دهم تحمل نکنم و تو را ناراحت کنم» که کلمات بسیار قدرتمندی هستند. اما اگر ساکت بمانید و حرفی نزنید فقط صدها کیلو خشم در خود تولید می‌کنید. طرد کردن یک رفتار یعنی انجام دادن هر کاری که از دستتان برمی‌آید برای متوقف کردن آن رفتار. نه! این به این معنا نیست که شما می‌توانید مرد خود را کنترل کنید اما می‌توانید آنچه را پس از رفتارش روی می‌دهد کنترل کنید. اگر روزی تصمیم بگیرم کار خود را رها کنم و تمام روز را بنشینم و بازی‌های کامپیوتری انجام دهم به شما قول می‌دهم همسرم هر کاری بتواند انجام دهد تا مرا متوجه نارضایتی خود کند.

صدها کیلو خشم

یکی از بهترین روش‌ها برای توضیح این که چگونه خشم موجب تولید رنجش می‌شود بیان مثالی است که من آن را صدها کیلو خشم می‌نامم. بیائید تصور کنیم که یکی از مراجعان من فکر می‌کند بهترین راه برای برقرار کردن ارتباط با مردان این است که همان حرکتی که سه کله پوک در لحظات شادی در برخورد با یکدیگر انجام می‌دادند را با مردان انجام دهد. بنابراین

در پایان هر جلسه، او مثل سه کله پوک روی پلک چشم‌های من می‌زند و می‌گوید: باب! عجب جلسه‌ای بود. همان طور که می‌توانید تصور کنید این کار او آزاردهنده است. اما من ناراحتی خود را از او پنهان کردم چرا که می‌خواستم فکر کند من آدم بسیار خوبی هستم یا شاید می‌خواستم دوباره به مطب من بیاید یا واقعاً می‌خواستم از من خوشش بیاید. من به هر دلیل خشم خود را فرو خوردم و در آن لحظه علیرغم ناراحتی لبخند زدم و گفتم: ممنون. دقیقاً در آن لحظه من سه کیلو خشم را احساس کرده بودم.

چند روز بعد مراجع دیگری (که او هم همان جشنواره فیلم سه کله پوک را تماشا کرده بود) به همان روش جلسه را تمام کرد. او با دو انگشت خود به چشمان من اشاره کرد و گفت: باب! این جلسه بسیار عالی بود، تو بهترین مددکار دنیا هستی. من همه جا از تو تعریف می‌کنم. آیا می‌دانید عکس العمل من چه بود؟ بله من واقعاً دوست داشتم او مرا به دوستان خود پیشنهاد کند، بنابراین هیچ اعتراضی نکردم بلکه فقط خشم خود را فرو خوردم. من با این کار درست ۳ کیلو خشم دیگر به تودهٔ خشم درون خود افزودم. یک نکتهٔ مهم دربارهٔ خشم این است که چندان سریع از بین نمی‌رود. ما همیشه می‌توانیم تظاهر کنیم که خشم وجود ندارد و آن را هم احساس نکنیم اما موضوع این است که خشم در آن لحظه از بین نمی‌رود. به همین دلیل است که وقتی مردم مشاجره می‌کنند می‌توانند مسائل مربوط به ۶ ماه یا یک سال قبل را مطرح کنند به طوری که گویا همین الان اتفاق افتاده‌اند.

در حال حاضر من دارای ۶ کیلو خشم هستم. ۵ یا ۶ روز دیگر هم می‌گذرد و همان اتفاق با مراجع دیگری نیز روی می‌دهد. باز هم همان اتفاق، مراجع من هنگام خارج شدن، در حالی که سعی می‌کند مهربان باشد به چشمان من اشاره می‌کند و وقتی این کار را می‌کند تنها کاری که می‌کنم

این است که فقط خشم خود را فرو می‌خورم و مانند دفعات قبلی تظاهر می‌کنم که این کار مرا ناراحت نمی‌کند. اکنون من دارای ۹ کیلو خشم هستم. من در حالی که اصلاً این ۹ کیلو خشم را احساس نمی‌کنم به فعالیت‌های روزمره خود ادامه می‌دهم. در چنین وضعیتی آن قدر به سرکوب کردن احساسات خود، تحمل کردن و برخورد نکردن با مسائل ناخوشایند عادت کرده‌ام که با ۶ کیلو خشم حتی خودم هم نمی‌دانم چقدر نزدیک است از شدت خشم منفجر شوم.

آن روز بعدازظهر، وقتی به خانه برمی‌گردم، همسرم تصادفاً پای مرا لگد می‌کند، یا این که به هر دلیلی ناراحت است و این مسأله فقط تولید یک کیلو خشم می‌کند اما خشم مرا جمعاً به ۱۰ کیلو می‌رساند. وقتی این خشم به ۱۰ کیلو برسد باید جایی تخلیه شود بنابراین من این خشم را بر سر همسرم که کاملاً بی‌خبر است خالی می‌کنم. من در پاسخ به یک کیلو خشمی که همسرم ایجاد کرده بود ۱۰ کیلو خشم بر سر او خالی می‌کنم. اگر فریاد نکشم ممکن است این خشم را بیشتر سرکوب کنم که می‌تواند منجر به افسردگی شود یا این که بدتر مرا سرد و بی‌روح کند. آنچه مهم است همین اکنون است. وقتی به ۱۰ کیلو خشم برسم دیگر نمی‌توانم انتخاب کنم که خشم خود را نادیده بگیرم. وقتی از نظر احساسی به جایگاه ۱۰ کیلو برسید در این مرحله دیگر باید اقدامی انجام گیرد. من در مرحلهٔ ۱۰ کیلو خشم فقط دو راه دارم یا باید از خشم منفجر شوم یا آن خشم را سرکوب کرده و دچار افسردگی شوم.

وقتی زوج‌ها بنابه عادت، درون خود را پر از خشم می‌کنند، این کار موجب رنجش و احساس بی‌تفاوتی نسبت به طرف مقابل می‌شود.

اگر هر بار که زنی در مطب من یکی از این جمله‌ها را می‌گفت: این مسأله

نباید مرا ناراحت کند یا فکر می‌کنم مطرح کردن این مسأله خیلی احمقانه به نظر می‌رسد را به زبان می‌آورد. یک دلار از او می‌گرفتم، به زودی میلیاردر می‌شدم. بسیار خب، حقیقت اینست که اگر مسأله‌ای شما را ناراحت می‌کند، پس آن مسأله شما را ناراحت می‌کند. هرگاه بخواهم این موضوع را برای یک مراجع توضیح دهم اغلب یک مثال احمقانه می‌زنم. اینگونه می‌گویمک بگذارید تصور کنیم من از کفش‌های اسپورتی که شما می‌پوشید خوشم نمی‌آید. این مسأله ۲ کیلو خشم تولید می‌کند. خب اینکه کفش‌های اسپورت شما مرا ناراحت می‌کند مسألهٔ بسیار احمقانه‌ای است، اما به جای اینکه تظاهر کنم ناراحت نیستم آیا بهتر نیست این مسأله را با شما مطرح کنم؟

–یا از شما بپرسم– آیا دوست داری مرا عصبانی کنی؟ چرا کفش‌های اسپورت می‌پوشی؟

–دوست داری مرا ناراحت کنی؟– اگر من این مسأله را با شما مطرح کنم آنچه اتفاق می‌افتد این است که من متوجه می‌شدم احساسی که دارم چقدر احمقانه است و یا اینکه شما به من اطمینان می‌دهید که اصلاً نمی‌خواهید مرا ناراحت کنید بلکه فقط کفش‌های اسپورت را دوست ندارید. اما اگر این مسأله مرا ناراحت کند و من نیز هیچ حرفی نزنم اتفاقی که روی می‌دهد این است: هرچند لحظه یک بار چشم من به کفش‌های اسپورتی که شما پوشیده‌اید می‌افتد. هرچند لحظه یک بار دهن من بدنبال بهانه‌ای می‌گردد تا علیه شما از خود دفاع کنم. این کفش‌های اسپورت در ذهن من بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. هر چقدر به این کفش‌ها بیشتر نگاه می‌کنم، این جملات در سرم سوت می‌کشند: او می‌خواهد تو را عصبانی کند. او با این کار می‌خواهد موضوعی را به تو ثابت کند. هرچه این احساسات را بیشتر

نادیده بگیرم بیشتر مرا از درون می‌خورند و تمام این رنجها فقط به این دلیل است که من فکر می‌کردم این مسئله احمقانه‌تر از آن است که آنرا مطرح کنم. از آنجا که ما نمی‌خواهیم همیشه در حال ایراد گرفتن از کفش‌های اسپورت دیگران باشیم پس چگونه باید تشخیص دهیم چه مسائلی احمقانه‌تر از آن است که مطرح شود و نباید از آن حرفی به میان می‌آورد؟ برای تشخیص این مورد یک قاعدهٔ تجربی وجود دارد: اگر آن مسأله چندین روز متوالی موجب ناراحتی شما شد، حتماً آن را مطرح کنید! می‌دانم اعتراض شما چیست. حتماً می‌گوئید اگر اینکار را انجام دهید یکی از همان زنهایی می‌شوید که یکسره در حال ایراد گرفتن از همه چیز هستند. درواقع این همان اتفاقی است که روی نخواهد داد. اگر به خود اجازه دهید برای رفع ناراحتی‌های خود وارد عمل شوید، با این کار به حس خود اجازه داده‌اید وظیفه‌اش را انجام دهد. یکی از وظایف اصلی حس شما این است که هرگاه کسی، حتی ناخواسته، از شما سوء استفاده کند، به شما هشدار می‌دهد. در این صورت به جای اینکه آن فرد را نادیده بگیرید بهتر است قصد و نیت او را بررسی کنید. از همه جالب‌تر اینکه اصلاً نیازی نیست حتماً نیت او را به درستی حدس بزنید. وقتی قصد و نیت افراد را می‌پرسید با این کار هم از حس خود حمایت کرده‌اید و هم آنها متوجه می‌شوند که چگونه به نظر می‌آیند. شاید آنها خود متوجه نباشند کارهایی که می‌کنند یا نمی‌کنند باعث ناراحتی شما می‌شود. روش دیگر این است که ذهن خود را به آن مسئله مشغول کنید و اجازه دهید خشمی که گویا هیچ وقت تمام نمی‌شود سراسر وجودتان را پرکند. وقتی این مسأله را مطرح نمی‌کنید باعث می‌شود روی کاری که او انجام می‌دهد (حال هرچه که باشد) حساس‌تر شوید. اگر دوست ندارید این مسأله را مطرح کنید پس باید آنرا نادیده بگیرید. (در

صفحات بعد بیشتر راجع به این موضوع صحبت خواهم کرد). یک راه جادویی پیدا کرده باشید که او اصلاً رنجیده نشود. برایتان آرزوی موفقیت می‌کنم. شما هر قدر هم که با مهارت مسئله خود را مطرح کنید بازهم این ریسک وجود دارد که او را ناراحت کنید در یک رابطهٔ صمیمانه بین دو انسان بالغ همیشه کمی مشاجره وجود دارد. اگر دوست دارید با فردی رابطه‌ای داشته باشید و در عین حال نمی‌خواهید هیچ ریسکی را بپذیرید، پس باید فردی مانند پدر خود پیدا کنید و دیگر فکر متأهل شدن یا متأهل ماندن را از سر خود بیرون کنید. وارد شدن به یک رابطهٔ از نوع روابط انسانهای بالغ یعنی ورود به موقعیتی که شما باید در آن ریسک کنید شما مجبور خواهید بود حرفهایی بزنید. مسائلی را مطرح کنید و سئوالهایی بپرسید که شاید برای شما راحت نباشد یا حتی موجب ناراحتی طرف مقابل شما شوند. اگر نمی‌توانید در برخورد با طرف مقابل خود ریسک کنید پس، هرگز هم نمی‌توانید به او نزدیک شوید. اما در مورد مسائلی که چندان مهم نیستند که بخواهید مطرح کنید مانند این مسائل هرگز نباید مطرح شوند. اگر بخواهید از مسائل بی اهمیت بعنوان حربه ایی علیه طرف مقابل خود استفاده کنید، اینکار رابطهٔ شما و تمام روابط مربوطه را تباه می‌کند. خشمی که سرکوب می‌شود، مهمترین عضو یک زن را هدف می‌گیرد یعنی حس او را. همان بخش مرکزی که در اعماق روان همهٔ ما وجود دارد. همان بخشی که علم روانشناسی آن را ضمیر ناخودآگاه می‌نامند که مهمترین وظیفهٔ آن زنده نگهداشتن ماست. وقتی کوچک‌تر بودیم مسئولیت ضمیر ناخودآگاه ما پیروی از قانون شمارهٔ یک بود یعنی هر آنچه می‌شد باید انجام می‌داد تا ما را زنده نگاه دارد. هربار که احساس می‌کنیم مورد تهدید واقع شده‌ایم، ضمیر ناخودآگاه ما وارد حالت تدافعی می‌شود. این ضمیر فوراً به ما اطلاع

می‌دهد که باید از خود دفاع کنیم، درست مثل زمانی که یک کودک بودیم و هرگاه احساس خطر می‌کردیم نیازمند توجه والدین خود می‌شدیم. اگر والدین متوجه ما نمی‌شدند در اینصورت حس ما وارد حالت نجات می‌شد. برای روشن شدن مطالب بیائید تصور کنیم شما در خانواده‌ای هستید که احساس می‌کنید عشق (یا امنیت، درک و...) چندانی دریافت نمی‌کنید. شاید احساس می‌کنید مورد حمایت والدین قرار نمی‌گیرید. در پاسخ به این احساس حس شما باید راهی بیابد تا به شما بعنوان یک کودک بی دفاع کمک کند که این مشکل را حل کنید. از آنجا که احساس می‌کنید هیچ عشقی یا عشق (عاطفه، درک...) چندانی دریافت نکرده‌اید، طرح این مسأله با دیگران بی معنی است- از آن گذشته، مگر دیگران چه کمکی می‌کنند؟ بنابراین حس شما (که بسیار باهوش است) شما را متقاعد می‌کند که در واقع، اصلاً نیازی به عشق ندارید. حس شما که تلاش می‌کند شما را بی‌احساس کند با شما حرف می‌زند و می‌گوید: واقعاً لازم نیست کسی تو را دوست داشته باشد، درواقع این موضوع را زیادی بزرگ کرده‌اند. به من اعتماد داشته باش، تو بدون عشق هم کاملاً راحت هستی. حس شما مجبور می‌شود شما را گول بزند و متقاعد کند که از هرچه محروم شده‌اید، نعمت مهمی نبوده است. حس شما این کار را می‌کند تا بدین وسیله دچار ناامیدی نشوید، بتوانید بزرگ شوید و نفهمید که هنگام بزرگ شدن چقدر نیازمند عشق و محبت بوده‌اید. سپس حس شما فقط برای اینکه فراموش نکنید؛ یک سیم خاردار عاطفی در اطراف قلب شما می‌کشد تا هربار که احساساتی می‌شوید آن سیم خاردار به شما یادآوری کند که احساساتی شدن فقط باعث می‌شود رنجیده شوید. منظور من از سیم خاردار احساسات شدیدی نظیر ترس، اضطراب یا دلهره است. این استراتژی

احتمالاً در زمان کودکی مفید بوده است اما اکنون دیگر شما بزرگ شده‌اید. همانطور که بزرگ می‌شوید صدایی در درون شما می‌گوید: نه، اینطور نیست، درواقع من واقعاً دوست دارم رابطه‌ایی داشته باشم که در آن رابطه یکی مرا دوست داشته باشد و از من حمایت کند. بنابراین شما شروع می‌کنید و به مردم اجازه می‌دهید به شما نزدیک شوند؛ وقتی رابطهٔ زناشویی یا دوستانه‌ایی که برقرار کرده‌اید صمیمانه‌تر می‌شود، در ابتدا احساس خوبی به شما دست می‌دهد. اما همین احساسات خوب شروع به زنده کردن خاطراتی می‌کنند که در آنها شما رنجیده شده‌اید. شما به یاد می‌آورید که در کودکی هرگاه احساساتی شده‌اید در نهایت رنجیده شده‌اید. بنابراین آن سیم خاردار دوباره اطراف قلب شما را فرامی گیرد و شما هم بدون هیچ دلیل مشخصی رابطهٔ خود را به هم می‌زنید، درحالیکه طرف مقابل شما متحیّر می‌ماند که چه خطایی کرده که باعث شده شما از ترس فرار کنید. خب، از نقطه نظر حس شما، با این کار شما از خود حمایت کرده‌اید. حس شما فکر می‌کند دوباره ممکن است رنجیده شوید. هرچند شما دیگر کودک نیستید اما رابطهٔ صمیمانه باعث می‌شوند که ما مثل زمان کودکی احساس کنیم آسیب‌پذیر هستیم. به همین دلیل است که هنگام ناراحتی اغلب عکس العمل‌های بسیار کودکانه ایی از خود نشان می‌دهیم و به خودمان می‌گیریم. به همین دلیل است که به نظر می‌رسد بعضی مردان هرگز نمی‌توانند در رابطهٔ خود متعهد باشند و دقیقاً به همین دلیل است که برای برخی زنان بسیار مشکل است به کسی اجازه دهند حتی به ایشان نزدیک شود یا رابطه ایی پایدار برقرار کنند. حس این افراد هنوز هم فکر می‌کند که آنها باید مراقب خود باشند حتی اگر اینکار آنها را از رابطه ایی که همیشه آرزوی آنرا داشته‌اند محروم کند. چگونه می‌فهمید که آیا این اتفاق در زندگی شما هم

روی می‌دهد یا نه؟ افرادی که در اطراف قلب خود سیم خاردار دارند چه ویژگیهایی دارند؟ شایع ترین ویژگی این افراد رنجش است (که قبلاً توضیح داده شده است). احساس رنجش آن چنان قدرتمند است که می‌تواند به یک کودک ناتوان کمک کند از زخم‌های عاطفی که توسط والدین و دیگران ایجاد شده‌اند جان سالم به دربرد. اگر یک فرد بزرگسال اجازه دهد رنجش درون وجودش رشد کند، می‌تواند هر رابطه‌ایی را از بین ببرد. رنجش محکم‌ترین وسیلهٔ دفاعی است که اگر فرد نخواهد، هیچ کسی نمی‌تواند از آن عبور کند. روش دیگر برای تشخیص افرادی که اطراف قلب خود سیم خاردار دارند این است که خطر را خیلی سریع احساس می‌کنند. بدین معنا که فرد دائماً بدنبال خطری می‌گردد که او را تهدید خواهد کرد. مثل زنی که با شوهر یا نامزد خود قرار می‌گذارد. شوهرش دیر به قرار می‌رسد و بنابراین زن فکر می‌کند که شوهرش او را دوست ندارد. با وجود این، بازهم به خیالات خود ادامه می‌دهد: اگر مرا دوست داشت به موقع می‌آمد، درسته؟

یک روش برای توجیه حالت تدافعی که فرد به خود می‌گیرد این است که فرد می‌گویدمن هر خطری را سریع احساس می‌کنم. افراد به این دلیل حالت تدافعی می‌گیرند که به خود اعتماد ندارند و فکر می‌کنند هنگام خشم یا هنگامی که احساس می‌کنند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند نمی‌توانند برای فرد مقابل حد و حدودی تعیین کنند. حالت تدافعی داشتن مثل این است که همیشه در حالت آماده‌باش قرار داشته باشید. درحالیکه این روش بسیار مؤثری برای دفاع از خود می‌باشد، اما این روش اغلب یک زن را تبدیل به همان «نق نقویی» می‌کند که از آن وحشت دارد. من می‌خواهم به شما بگویم دیگر نیازی به آن سیم خاردار ندارید. درست همین حالا می‌توانید کنارگذاشتن این اسلحهٔ دفاعی را شروع کنید و اجازه دهید

دیگران شما را دوست داشته باشند.

در فصل بعدی، دقیقاً برای شما توضیح خواهیم داد برای اینکه چه اقداماتی باید بعمل آورید و حس خود را آزاد کنید تا به جای اینکه شما را محفوظ نگاه دارد (شما را از صمیمیت دور کند) در جهت منافع شما کار کند.(زیرکی و متانت)

وارد شدن به یک رابطهٔ از نوع روابط انسانهای بالغ یعنی ورود به موقعیتی که باید ریسک کنید. شما مجبور خواهید بود حرفهایی بزنید و مسائلی را مطرح کنید و سئوالهایی بپرسید که شاید برای شما راحت نباشد یا حتی شاید طرف مقابل را ناراحت کند. اگر نمی‌توانید در برخورد با همسر یا نامزد خود ریسک کنید پس هرگز هم نمی‌توانید به او نزدیک شوید.

فصل پنجم

بخشش و عفو

□□□

اگر با صدها کیلو خشمی که از قبل در وجودتان انباشته شده و لایه‌های متعددی تشکیل داده، شما خیلی پیش‌تر از اینها به انسان رنجیده ایی تبدیل شده‌اید. حال چه باید کرد؟ شما دوست دارید از اینهمه خشم رها شوید اما نمی‌دانید چگونه. برای این مشکل راه‌حلی وجود دارد که هرگاه امتحان کرده‌ام کاملاً مؤثر بوده است: خودتان بخواهید دوست داشته باشید که ببخشید. اگر در طول سالها رنجیده شده‌اید، تصور اینکه دیگران را ببخشید شاید مثل این باشد که خیلی راحت به شما بگویند: «بی خیال!»، مثل زمانی که مردم می‌گویند: «ببخش و فراموش کن» (طوری که انگار چنین کاری ممکن است). حال اگر شما با شنیدن کلمهٔ بخشش چنین تصوری پیدا می‌کنید من می‌خواهم از شما خواهش کنم طرز فکر خود را نسبت به این کلمه تغییر دهید. بخشش درواقع از اینکه خیلی راحت احساس خشم و رنجش خود را نادیده بگیریم بسیار فراتر است. بخشش درواقع تلفیق عقل سلیم و واقعیت است. اما واقعیت این است که فراموش کردن امری غیر ممکن است. هر حادثه‌ایی که برای شما روی داده باشد از نظر شیمیایی با

ذهن شما درگیر است. به خاطرآوردن همان یادآوری کردن است. به یادآوردن برخی حوادث مشکل‌تر از برخی دیگر است. اگر بخشیدن به این معنی باشد که دیگر هرگز به یادنیاورید پس اینگونه مقدّر شده است که هیچ کدام از ما هرگز نتوانیم کسی را ببخشیم. مردم نیز این کار را مشکل می‌دانند چراکه اغلب فکر می‌کنند بخشش یک احساس است. آنها می‌گویند: من هنوز هم به یاددارم که شوهر سابقم چه رفتار بدی با من داشت. من خیلی تلاش کرده‌ام که این احساس را از بین ببرم اما گاهی اوقات بسیار عصبانی می‌شوم.

مراحل بخشش

بخشیدن یک احساس نیست. بخشش می‌تواند موجب بهتر شدن احساس یک فرد شود. اما با توجه به اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود یا درون خود دارد نمی‌توان مشخص کرد که آیا کسی را بخشیده است یا نه. اما پیش از اینکه توضیح دهم بخشش چه تأثیر زیادی بر بهبود روابط یا تخریب روابط می‌تواند داشته باشد؟ اجازه دهید به سراغ آنچه استاد سابقم (باب مک کین) سالها پیش با من در میان گذاشت برویم. او بخشش را اینگونه تعریف کرد:

۱- قبل از هرچیز بخشش با نوعی احساس ناراحتی شروع می‌شود که کاملاً منطقی و موّجه است. اگر شوهر شما در حضور جمع با شما رفتاری زشت، تهدیدآمیز یا توهین‌آمیز داشته است، شاید در پاسخ معمولاً به خود می‌گوئید: خیلی هم مرا ناراحت نکرده است. این حرف فقط یک دروغ محض است. واقعیت این است که این رفتار شما را به شدّت ناراحت کرده است. اگر من به کسی سیلی بزنم چه اینکار را از قصد انجام دهم و چه بدون قصد، این سیلی فرد را رنجیده خواهد کرد. اگر قصد دارید کسی را ببخشید، شما باید با خودتان صادق باشید و بپذیرید کاری که آنها انجام داده‌اند چه از

قصد و چه بدون قصد، شما را آزرده است. هرچه بیشتر تظاهر کنید که آن توهین شما را ناراحت نکرده، رنجش عمیق‌تری درون وجودتان جای می‌گیرد؛ طوری که هیچ گاه از بین نخواهد رفت. اولین مرحلهٔ رهایی از رنجش‌های گذشته این است که با خودتان صادق باشید.

۲- دومین مرحله بخشش این است که بدانید چیزی به نام مساوی شدن وجود ندارد. اگر کسی به ویژه همسر یا نامزدتان شما را رنجانده است یعنی شما به او اجازه داده‌اید آن قدر به شما نزدیک شود که بتواند شما را برنجاند. این یعنی شما به او اعتماد کرده‌اید. شما هرگز رنجیده نمی‌شوید مگر اینکه آسیب‌پذیر باشید. اگر شما هم موجب رنجش فرد دیگری شوید، رنجش خود را از بین نمی‌برید بلکه باعث می‌شوید فقط آنرا کمی فراموش کنید. با هر اقدامی که در جهت انتقام گرفتن انجام دهید فقط ناراحتی خود را دفن کرده‌اید. هرچه ناراحتی خود را عمیق‌تر دفن کنید، به انتقام بیشتری نیاز دارید تا آن ناراحتی را احساس نکنید. این چرخه هرگز پایانی ندارد. اینکار مثل عمل فرد دائم الخمری است که هرروز مشروب بیشتری می‌خورد. چنین کاری مانند یک سفر بی پایان است که نه هرگز تمام می‌شود و نه موجب رضایت فرد است. حتی اگر شما هم کاری کنید که او را آزار دهید، هرگز نمی‌توانید به همان شکلی که شما را آزار داده او را آزار دهید. شما می‌توانید او را برنجانید اما اینکار هرگز آزاری که او به شما رسانده را جبران نمی‌کند. انتقام به معنی واقعی کلمه وجود ندارد.

۳- سومین مرحله بخشش- و مهمترین مرحله- این است که اسلحهٔ خود را زمین بگذارید. اسلحهٔ شما چیست؟ فریاد کشیدن یک اسلحه است بودن (بویژه در مورد مردان) و تحقیر کردن دیگران در حضور جمع و... همه این اعمال نوعی اسلحه هستند. سلاح‌ها، همان اعمالی هستند که انجام می‌دهیم تا دیگران را به باد ناسزا بگیریم، با آنها «مساوی» شویم از آنها انتقام بگیریم یا از خود حمایت کنیم (درمقابل آنها؟) که بسیار هم مؤثر

هستند. این اسلحه‌ها که معمولاً در دوران کودکی بدست آورده‌ایم، کار خود را خیلی خوب انجام می‌دهند و به همین دلیل هم آنها را نگاه داشته‌ایم. این سلاح‌ها برای کودکان طراحی شده‌اند تا در جهانی از آن استفاده کنند که پر از آدم‌های بزرگ‌تر و باهوش‌تر است. اما همین سلاح‌ها برای استفادهٔ انسانهای بالغ بیش از حد قدرتمند هستند. برای مثال چنین اسلحه ایی می‌تواند فریاد کشیدن یا سرافکنده کردن فرد مقابل باشد. شایع‌ترین اسلحه‌ایی که مردان استفاده می‌کنند بودن است که قدرتمندترین اسلحه است. همین که به کسی محل نگذارید از هرچه فریاد کشیدن در دنیاست بدتر است. این سلاح‌ها چنان قدرتمند عمل می‌کنند که وقتی افراد بالغ از آن علیه همسر خود استفاده می‌کنند باعث می‌شود همسرشان نیز اسلحهٔ خود را آماده کند. اگر زنی از دستهٔ زنهای جیغ جیغو باشد احتمالاً شوهرش به کاری متوسل خواهد شد که مؤثر باشد یعنی یا اصلاً به جیغ‌های او محل نمی‌گذارد یا شاید برمی گردد و او هم بر سر زن فریاد می‌کشد. هرچه ما از سلاح‌های خود بیشتر آگاه باشیم جلوگیری در فعال شدن این سلاح‌ها هنگام تهدید شدن، برای ما آسان‌تر خواهد بود. روابط به این دلیل برای من و شما ایجاد می‌شوند تا تمرین کنیم که مهارتهای برخورد با مشکلات را که در کودکی آموخته‌ایم کنار بگذاریم و به جای آنها مهارتهای بزرگسالان را بیاموزیم. زنی که دائماً با مهارتهای بچه گانه با همهٔ مسائل برخورد می‌کند و دست از این کار برنمی دارد در آخر خود را درحالی می‌یابد که همهٔ روابط خود را نابود کرده است. شما مجبور نیستید مهارتهای بچه گانهٔ خود را کنار بگذارید. این کار فقط به این بستگی دارد که پیش خود فکر کنید آیا ارزشش را دارد یا نه.

۴- چهارمین مرحله بخشش دانستن این است که بخشیدن به معنای اعتماد کردن نیست. بسیاری از مردم خود را به زحمت انداخته و می‌پرسند چگونه می‌توانیم کسی را ببخشیم درحالیکه چنین منظوری دارند. چه کنم تا

کاری که او کرده دیگر مرا نرنجاند. این افراد فکر می‌کنند بخشیدن یعنی کاملاً از احساس آزردگی رها شدن طوری که گویا هیچ اتفاقی هیچ گاه رخ نداده است. به یاد داشته باشید، بخشیدن، اعتمادکردن نیست چراکه بخشش یک احساس نیست. ما نمی‌توانیم احساسات خود را کاملاً کنترل کنیم. اگر فردی شما را در جمع خجالت زده کند، اولین واکنشی که نشان می‌دهید این است که احساس می‌کنید عمیقاً آزرده شده‌اید. در حوزهٔ روابط، اگر شخصی شما را آزرده است یا همچنان هم آزار می‌دهد، با اینکار شما دیگر نمی‌توانید دوباره به آنها اعتماد کنید. شما می‌توانید سلاح‌های دفاعی خود را زمین بگذارید، اما اگر کسی به رفتار ناراحت کننده خود با شما ادامه می‌دهد درواقع او غیرقابل اعتماد است. اعتماد فقط نسبت به افرادی بوجود می‌آید که بی خطر باشند. بنابراین شما می‌توانید دائماً فردی را ببخشید اما تا زمانی که آن فرد دست از رفتار یا حرفهای ناراحت کننده خود برندارد و انسان بی خطری نشود نمی‌توانید به او اعتماد کنید. درنتیجه، اعتماد به فردی بستگی دارد که شما را آزرده است و بخشش به خود شما بستگی دارد. وقتی فردی را می‌بخشید باید به خود یادآوری کنید که برای اینکه دوباره به او اعتماد کنید نیاز به گذشت زمان دارید و اگر او رفتار خود را تغییر نداد و تمایلی هم به تغییر رفتار خود نداشت اجازه نداده به او اعتماد کنید. برای مثال می‌توان زنی را گفت که با یک مرد الکلی یا مثلاً مردی که به او خیانت می‌کند زندگی می‌کند. مرد درحالیکه چشمانش پر از اشک و خودش پشیمان است، از آن خواهش می‌کند او را ببخشد. احتمالاً احساساتی که مرد نشان می‌دهد واقعی است. با این جور ۲ هفته یا ۲ ماه بعد دوباره همان خطا را مرتکب می‌شود. اگر زن او را ببخشد و بازهم به او اعتماد کند این روند همیشه ادامه پیدا خواهد کرد. اگر زن، مرد را ببخشد به او این فرصت را داده است تا رفتار خود را تغییر دهد؛ اما تغییر دادن رفتار دیگر کاملاً بعهدهٔ خود مرد است.

۵- پنجمین مرحله بخشش دانستن معنای بخشش است. بخشش یعنی غصه خوردن. بخشش یعنی اجازه دهید رنجش‌های درونتان از بین بروند. اگر کسی شما را آزرده است لازم است به شما بگویم که هرگز نمی‌توانید به آن لحظه بازگردید. آگاه باشید که هرگز نمی‌توانید رابطه ایی که همیشه دوست داشتید را با آن افراد ایجاد کنید. اگر دوران کودکی غم انگیزی داشته‌اید، دراینصورت برای دوران کودکی خود غصه بخورید. اینکه یک شخص چه رفتار ناشایستی با شما داشته مهم نیست اما باید بدانید که به دل گرفتن رفتار او فقط مثل خوره بخشی از روح شما را می‌خورد. احتمالاً شما هم داستان والدین را شنیده‌اید که کودک خود را از دست داده‌اند و فقط برای زنده نگاه داشتن یاد و خاطرهٔ کودک خود وسایل اتاق را در همان آخرین وضعیت خود حفظ کرده‌اند اشکال چنین کاری این است که با این کار والدین خود را در آن زندگی حبس می‌کنند. والدین نه شاد می‌شوند و نه غمگین، سرد و بی احساس خواهند شد. چنین والدینی نمی‌توانند فرزند خود را بدست قسمت بسپارند و با دیگران شادی را تجربه کنند. متأسفانه بسیاری از این والدین محکوم به تحمل رنج و عذاب می‌شوند. سالها پیش آتش سوزی بزرگی در شیکاگو رخ داد که درنتیجهٔ آن بسیاری کشته و بسیاری نیز دچار سوختگی شدند.

کادر پزشکی فعال در بخش سوختگی متوجه اتفاق عجیبی شدند. در حالی که زخم‌های ناشی از سوختگی بعضی از افراد به سرعت بهبود می‌یافت، زخم‌های برخی دیگر هیچ تغییری نمی‌کرد یا حتی گاهی بدتر هم می‌شد. از آنجا که پزشکان نتوانستند به علت این موضوع پی ببرند. گروهی از روانشناسان را فراخواندند. این روانشناسان در مصاحبه‌های خود با مجروحین دریافتند که آن دسته از مجروحین که درد و ناراحتی خود را انکار می‌کردند از نظر جسمانی نیز قادر به بهبودی نبودند. زخم‌های این بیماران به معنای واقعی کلمه بهبود نمی‌یافتند. آن دسته از مجروحین که به

نظر می‌رسید از نظر احساسی ضربه خورده‌اند روند بهبودی را کاملاً طبیعی طی می‌کردند و هیچ مشکلی در بهبودی زخم‌های خود نداشتند. روانشناسان به این نتیجه رسیدند که آن میزان انرژی که این مجروحین صرف می‌کند تا احساسات خود را سرکوب کرده، غصه‌های خود را انکار کنند و خود را گول بزنند که این جراحت‌ها چندان هم مشکل بزرگی نیست. باعث می‌شد دیگر در بدن هیچ انرژی برای بهبود زخم‌ها در بدن خود باقی نگذارند. یکی دیگر از دلایلی که غصه می‌خوریم!؟ این است که نمی‌توانیم پذیرای یک رابطهٔ جدید باشیم و البته اگر همچنان خود را درگیر رابطهٔ گذشته نگاه داریم. بسیاری از زنان در اثر درد و ناراحتی ناشی از رابطهٔ ناموفق قبلی خود چنان فلج می‌شوند که روزی متوجه می‌شوند هربار به شکلی از ایجاد یک رابطهٔ جدیدی جلوگیری کرده‌اند اگر این زنان غصه نخورند هرگز قادر نخواهند بود به همسر بعدی خود اجازه دهند به ایشان نزدیک شوند. حتی اگر او مرد ایده آلی نیز باشد.

نبخشیدن باعث می‌شود فرد احساس کند لازم است سپر دفاعی خود را فعال کند تازمانی که برای رنجش‌های گذشته غصه نخورید، این رنجش‌ها مسیر عبورتان را بند می‌آورند. غصه خوردن یعنی بپذیرید که هرگز نمی‌توانید آنچه فرد از شما گرفته را بازپس گیرید. شاید این افراد توانایی راحت اعتماد کردن به دیگران را از شما سلب کرده‌اند. یا شاید شوهر سابق شما، ده سال از سالهای عمرتان را به جهنم تبدیل کرده است. اجازه دهید در غم آنچه از دست داده‌اید به سوگ بنشینند. اگر از اینکه کسی بر سرتان فریاد بکشد بیزار هستید و حال آنکه شوهر سابق شما همیشه بر سرتان فریاد می‌کشیده است، به هیچ وجه نمی‌توانید گذشته را عوض کنید، دیگر کار از کار گذشته است. این خاطره همچنان در ذهن شما باقی خواهد ماند، اما هنوز سالهای بسیاری از زندگی شما باقی مانده است.

به یاد داشته باشید که بخشش بیش از آنکه شامل حال فرد خاطی شود

برای خود قربانی مفید است چراکه به قربانی این آزادی را مـی‌بخشد کـه دوباره عاشق شود و از آن احساس ناخوشایند و تنهایی رها شود.

در ادامه اتفاقی را مثال می‌زنم که اگر فرد هرگز برای رنجش خـود در گذشته غصه نخورد می‌تواند روی دهد. سالها پیش، زنی در کلیسا نشسته بود و به موعظه‌های کشیش گوش می‌کرد. همچنان که زن به موعظه‌های او گوش می‌کرد، احساس کرد آنچه می‌شنود به طرز عجیبی شبیه بـه هـمان موضوعی است که او در یک جلسهٔ مشاوره بعنوان محرمانه به کشیش گفته است. زن همانطور که از کلیسا بیرون می‌رفت پیش خود قسم خـورد کـه هرگز پای خود را در کلیسا نگذارد- و هرگز هم نگذاشت. چهارسال بعد، او در یک سوپرمارکت با همان کشیش برخورد کرد و شروع به احوالپـرسی کردند. کشیش لبخندی زد و این جسارت را پیدا کرد که از زن بپرسد چرا کلیسا را ترک کرده است. زن به کشیش گفت که چگونه با فاش کردن مشکل او در موعظهٔ خود به اعتماد او خیانت کرده و اینکه هربار که آنروز را به یاد می‌آورد هنوز هم آن شرمندگی را احساس می‌کند.

کشیش لحظه‌ایی مکث کرد و سپس به زن گفت: موعظه‌های آن روز هیچ ربطی به مسأله شما نداشت. کشیش سپس برای زن توضیح داد که در آن بر همه از زمان چه وقایعی در زندگی شخصی خود او روی داده بوده است و به دلیل این سوء تفاهم از زن عذرخواهی کرد. این کشف دردناک بـرای زن نوعی ضربهٔ روحی بود. او چهارسال تمام به دلیل مسئله‌ایـی کـه وجـود خارجی نداشته دچار خشم و عذاب بوده است! خشم و عذابی کـه هـیچ صدمه ایی به کشیش وارد نکرده بود. خود او تنها کسی بود که عذاب کشیده بود. بخشش همان به سوگ نشستن برای کارهایی است که همسر شما انجام داده تا شما را آزار دهد. شما می‌بخشید تا شاید آزاد شوید تا روزی دوباره عشق بورزید.

«بخشش یعنی اجازه دهید ناراحتی‌های شما بمیرند».

فصل ششم

اسرار یک رابطهٔ موفق

□□□

سرنخ‌های آشکار:

اغلب مواقع، مراجعان از من می‌پرسند: «چه باید بکنم؟». این مراجعان بدنبال یک روش خاص یا روشی هستند که بتوانند آن را تکرار کنند. بسیار خوب، من در این بخش بسیاری از این روشهای جادویی را به شما ارائه خواهم کرد اما در ابتدا می‌خواهم به تشریح یکی از مؤثرترین و اساسی‌ترین روشها بپردازم. فکر نمی‌کنم تابه حال کسی برای شما توضیح داده باشد که چرا عبارت «خودتان باشید» این چنین مؤثر است. وقتی مردم از این عبارت استفاده می‌کنند چنین منظوری دارند. «من تو را می‌شناسم، تو را دوست دارم و اگر دیگران هم زمان لازم برای شناختن تو را صرف کنند، من مطمئنم آنها هم احساس من را پیدا خواهند کرد.» متأسفانه همهٔ ما در برابر «خودمان» لایه‌های بسیاری داریم و اغلب هم به درستی متوجه نمی‌شویم کدام ویژگی ما را در نظر دیگران چنین دوست داشتنی کرده است.

در واقع اغلب اظهارنظرهایی که ما از دیگران می‌شنویم جنبهٔ منفی دارند.

ما در کودکی در مقایسه با مواقعی که کار درستی انجام می‌دادیم بیشتر هنگام ارتکاب خطا مورد خطاب والدین قرار می‌گرفتیم. بعنوان یک فرد بزرگسال به ندرت به دلیل حسن انجام وظایف از ما تقدیر می‌شود- با وجود این هرگاه نمی‌توانیم انتظارات را برآورده کنیم، فوراً به ما خاطرنشان می‌شود بنابراین متوجه هستید، زمانی که می‌گویند فقط «خودت باش» این جمله می‌تواند موجب دلگرمی و تقویت «خود» فرد شود، اما اگر شما فکر می‌کنید که «خود بودن» اصلاً ایدهٔ جالبی نیست، این روش در مورد شما چندان مؤثر نیست. اولین توصیهٔ من این است که به گذشته بیاندیشید و فهرستی از تمام روابط عاشقانه و غیر عاشقانهٔ خود تهیه کنید. من بررسی کردن گذشتهٔ افراد را دوست دارم چراکه این کار همیشه سرنخ هایی از چگونگی عملکرد شما در گذشته به دست می‌دهد. معنی این جمله چیست؟ در روابط فعلی یا شاید گذشتهٔ شما، والدین شما چه چیزی را صریحاً تحسین می‌کردند؟ پدر یا مادر شما به دلیل کدام ویژگی کار به شما آفرین می‌گفتند؟ اغلب مردم در روابط فعلی و یا در روابط گذشتهٔ خود درجاتی از موفقیت را کسب کرده‌اند شاید این موفقیت به این دلیل بوده است که آنها افراد مهربانی بوده‌اند و یا اینکه همیشه شنوندهٔ خوبی بوده‌اند. تمام این ویژگی‌ها نوعی کلی گویی و تعمیم بخشی است، اگر به گذشته نگاه کنید و لحظه‌ای تأمل کنید متوجه می‌شوید که چندین ویژگی در شما وجود دارد که همیشه برای مردم جذاب هستند.

همین الان من از شما خواهش می‌کنم که این کتاب را کنار بگذارید و یک لیست از ویژگی‌های خود تهیه کنید. کدام ویژگیها هستند که دوستان و خانوادهٔ شما دائماً آنها را ستایش می‌کنند و آنها را بیان می‌کنند؟ آیا همیشه

به شما می‌گویند شما، واقعاً شنوندهٔ خوبی هستید یا شاید می‌گویند که بسیار خوش پوش هستید؟ یا شاید از دوستان خود می‌شنوید که شما مهربان‌ترین فردی هستید که آنها مـی‌شناسید؟ اگـر دیگـران بـعلت بـرخـورداری از ویژگیهایی از شما تعریف کرده‌اند یعنی اینکه این ویژگیها تأثیر عمیقی بر روی آنها گذاشته است. اگر به یاد آوردن این تعریف‌ها برای شما مشکـل است. در این صورت می‌توانید یک لیست واقعی تهیه کنید. هـر روز کـه شخصی حرف خوب یا بسیار جالبی دربارهٔ شما مـی‌زند آن جـمله را بـا علامت نقل قول، کلمه به کلمه در دفترچهٔ خود یادداشت کنید. سپس کنار آن یک خط بکشید و نام شخص و تاریخ آن روز را یادداشت کنید. وقتی می‌گویم تعریف منظور من زمانی نیست که یک مرد با بی میلی سعی می‌کند حرف خوبی بزند مثل «هی عزیزم، چقدر خُشگِل شدی، آیا می‌توانی چهل دلار به من قرض بدهی؟» این جمله تعریف نیست، بلکه سیاست است و هر زنی می‌تواند تفاوت این دو را بیان کند.

وقتی لیست واقعی خود را می‌خوانید، اگر آن را باور نکـنید هـم مـهم نیست– البته تا آنجا که از روی واقعیت نوشته شده باشند. اگر تـعریف و تمجیدهای زیادی دریافت نکرده‌اید ناامید نشوید. به طور طبیعی هر ۲ تا ۳ هفته یکبار فقط یک تعریف می‌شنوید. اگر به این کار ادامه دهید پس از ۲ ماه یا حتی زودتر یک صفحهٔ کامل پر از انواع تحسین خواهید داشت. من از شما می‌خواهم هرگاه تعداد تحسین‌ها به عدد ۲ رسید هر شب لیست خود را بخوانید. لازم نیست لیست را تجزیه و تحلیل کنید یا از خود بپرسید آیا آن شخص وقتی که از من تعریف کرد مست نبود؟

... فقط آنرا بخوانید. اگر این کار را انجام دهید به شما قول می‌دهم کـه نیرویی در وجودتان قدرت می‌گیرد. اعتماد به نفس شما تثبیت می‌شود و

وجودتان لبریز از شادی و نشاط می‌شود. این فهرست به این دلیل لیست واقعی نامیده شده است که اگرچه شاید باور کردن آن برای شما راحت نباشد اما شخص دیگری وجود دارد که آنرا باور دارد. این ویژگیها واقعی هستند حتی اگر شما چنین نظری نداشته باشید. شما نیاز دارید این لیست را ببینید چراکه تعریف و تمجیدها ویژگیهایی هستند که خداوند شما را به خاطر آنها دوست دارد و اینگونه به شما یادآوری می‌شوند. انسانهایی که وقت خود را صرف می‌کنند تا یک ویژگی شگفت‌انگیز شما را بیان کنند فرستاده شده‌اند تا ارزش شما را یادآوری کنند. رد کردن این تعریف‌ها، نه فروتنی که نوعی تکبر است.

نسبت محرمانه

شنیدن تعریف و تمجیدهای دیگران جنبهٔ دیگری نیز دارد که باید بیان شود و آن این است: نسبتی وجود دارد که می‌گوید آنچه در درون شما وجود دارد چهاربرابر شدیدتر از آن مقداری است که در بیرون از وجود شما به ظهور می‌رسد. این یعنی، پیش از آنکه کسی کلامی را به صورت شفاهی به زبان بیاورد باید آنرا شدیداً احساس کند. این موضوع در مورد خشم بسیار روشن است. درحالیکه برخی افراد به محض عصبانی شدن منفجر می‌شوند. اکثر مردم صبر می‌کنند و تازمانیکه خشم و فشار فراوانی بوجود نیاید آنرا ابراز نمی‌کنند. بسیاری از مردم دوست ندارند خشم خود را علناً ابراز کنند. چراکه فکر می‌کنند نشانهٔ عدم کنترل بر خویشتن است. در محل کارم هنگامی که در راهرو منتظر هستم، اکثریت قریب به اتفاق تمام زوج ها- یا مجردها-که به ملاقات من می‌آیند به نظر کاملاً شاد و خشنود می‌رسند. اگر آنها را در میان مردم ملاقات می‌کردم هرگز متوجه نمی‌شدم که مشکلی

دارند.

بسیاری از مردم جنبهٔ منفی این موضوع را متوجه می‌شوند اما این موضوع جنبهٔ مثبتی نیز دارد. سالها پیش، زمانیکه در یک بیمارستان بعنوان راهنما در یک گروه درمانی فعالیت می‌کردم سعی کردم اعضای گروه را ترغیب کنم تا ادراکات خود را با یکدیگر در میان بگذارند. حتی اگر از صحبت همدیگر اطمینان نداشته باشند. معمولاً کمی طول می‌کشید تا بیماران آنقدر باهم صمیمی شوند که اینکار را انجام دهند. اما وقتی از یکدیگر «خاطرجمع» می‌شدند بالأخره یک نفر دل را به دریا می‌زد. گاهی موقعیت هایی پیش می‌آمد که یک اتفاقی می‌افتاد و یکی از اعضاء گریه می‌کرد یا ناراحت می‌شد و فرد دیگری از اعضاء گروه خجالت زده دست خود را بالا می‌برد و آنچه خود حس کرده بود را بیان می‌کرد. مثلاً می‌گفت: به نظر من این گونه می‌آید که این فردی که تو از دست او ناراحت هستی انسان وحشتناکی است. یا «به نظر می‌رسد تو از دست مادرت بسیار عصبانی هستی». هرگاه فردی ادراکات خود را در میان می‌گذاشت همیشه می‌دیدم که سه یا چهار نفر دیگر از اعضاء گروه نیز همان عقیده را داشتند. آنچه این موضوع در فضای گروه به من ثابت کرد این بود که وقتی فردی اظهارنظری می‌کند، ۳ یا ۴ نفر دیگر نیز وجود دارند که همان احساس را دارند. وقتی این اصل را برداشت کنیم که آن را در مورد ویژگی‌های قابل ستایش شما نیز به کار بندیم، به راحتی می‌توان حدس زد که سه یا چهار فرد دیگر نیز همین ویژگیهای فوق‌العادهٔ شما را احساس کرده‌اند. خود بودن به صورت خلاصه یعنی اینکه ابتدا بهترین صفات خود را بشناسید و سپس به جای اینکه با تلاشهایی احمقانه سعی کنید آنها را مخفی کنید تا فروتنی کرده باشید اجازه دهید این صفات ظهور پیدا کنند. با این کار می‌توانید در

آینده به موفقیت دست یابید. اگر در رابطهٔ خود احساس درماندگی می‌کنید یا مشکلی دارید، دراینصورت توجه کردن به اظهارنظرهای مثبت یا منفی که در رابطهٔ خود می‌شنوید روش خوبی است که بوسیلهٔ آن تشخیص بدهید کدام ویژگی‌ها به نفع شما بوده و کدام ویژگیها موجب ضرر شما شده‌اند. وقتی متوجه شدید که کدام ویژگی در گذشته به شما کمک کرده است. این سئوال را از خود بپرسید: چطور می‌توانی جلوی ویژگی را بگیری که در گذشته به تو کمک کرده است؟

خودتان باشید

«خودبودن» بسیار راحت‌تر از این است که سعی کنیم خود را فرد دیگری نشان دهیم. تلاش برای اینکه خود را شخصی که نیستیم نشان دهیم کار بسیار طاقت فرسایی است. این کار اغلب موجب می‌شود هنگام درست کردن ابرو، چشمش را هم کور کنیم کاری که ضررش به سودش می‌چربد. در واقع ما این کار را با نیّت خوبی انجام می‌دهیم اما نتایج بدی به بار می‌آید. یک مثال خوب از چنین کاری افرادی هستند که از ترس اینکه مبادا خجالتی لقب بگیرند.

یک سره حرف می‌زنند و حرف می‌زنند و از خود می‌پرسند چرا این حرف زدن ما نفعی برای آنها ندارد. خب، اینکار نفعی برای آنها ندارد چون این خود واقعی آنها نیست. حرف زدنهای مفرط آنها در واقع نشان می‌دهد که با تحمیل فشار شدیدی بر خود تلاش می‌کنند شخصیتی را نشان دهند که خود واقعی آنها نیست. متأسفم، اما خب بعضی از مردم نسبت به بعضی دیگر بیشتر درون گرا هستند. مسئلهٔ دیگری که به همین اندازه دارای اهمیت است وجود زنانی که از ترس اینکه آنها را «غرغرو، نق‌نقو» یا «خسیس»

بنامند. با دست و دلبازی، عادات واقعی خود را مخفی می‌کنند و همیشه احساس خستگی و درماندگی می‌کنند. آنها چنان انرژی خود را صرف مهرورزی به دیگران می‌کنند که در این راه خودشان قربانی می‌شوند. آیا بازکردن سر صحبت با دیگران یا ادامه دادن یک گفتگو کار اشتباهی است؟ البته که نه! مشکل آن زنی است که سعی می‌کند با نشان دادن یک شخصیت غیر واقعی به اهداف خود برسد. درست است که تقویت زمینه ضعف‌های شخصیتی برای آن زن مفید است اما این کار با اینکه خود واقعی اش را نادیده بگیرد تا فرد دیگری را راضی کند کاملاً متفاوت است. یک فرد خجالتی تا چه حدی می‌تواند یکسره صحبت کند و اصلاً چرا باید بخواهد چنین کاری کند؟ اینکه بتوانید خودتان باشید یعنی تمرین کنید کارهایی را انجام دهید که از طبیعت و ذات شما نشأت می‌گیرند. اگر فرد ساکتی هستید به خود اجازه دهید زمانی که ساکت باشید. اگر فردی خونگرم و اجتماعی هستید این یعنی گاهی اوقات شما بسیار زودجوش و خونگرم هستید و در مواقع دیگر ممکن است اصلاً اینگونه نباشید. نابغه ایی به نام آلفرد آدلر که در روزگار سزیگموند فروید می‌زیست جملهٔ معروفی دارد که آنرا به همهٔ شاگردان خود یاد می‌داد: «شهامت کامل نبودن را به مراجعان خود بیاموزید» درنتیجه وقتی به خود اجازه می‌دهیم ریسک کنیم و انسان بی نقصی نباشیم. مردم برای برقراری ارتباط با ما در موقعیت راحت‌تری قرار می‌گیرند. کامل نبودن نوعی صداقت است که مردان جذب آن می‌شوند نه شمایی که نقاب به صورت زده ایی. اکثر اوقات زنان تصور می‌کنند خودبودن یعنی باید تمام احساسات خود را با آن مرد درمیان بگذارند. اغلب مردان با گوش دادن به صحبت هایی زنی که احساسات خود را در میان می‌گذارد مشکلی ندارند، البته نه همهٔ احساسات او را باهم در یک

لحظه! درواقع آنچه برای زنان کاری مشکل و در مورد مردان بسیار مؤثر است این است که احساسات خود را زودتر بیان کنید و درست قبل از اینکه همهٔ حرف‌های خود را تمام کنید مطرح کردن همان احساسات را متوقف کنید. می‌دانم که زندگی در کنار مردی که به ناراحتی‌های شما گوش می‌کند احساس خوبی ایجاد می‌کند اما قطعاً شما نمی‌خواهید کاری کنید که هربار می‌گوئید آیا می‌شود باهم کمی صحبت کنیم؟ وحشت کند بسیار خُب. من نمی‌گویم ساکت بنشینید و منتظر یک موقعیت عالی باشید، اما اگر تمرین کنید که احساسات خود را به دفعات بیشتر و با شدت کمتر بیان کنید متوجه می‌شوید که مردان هم مدت طولانی‌تر و با توجه بیشتری به احساسات شما گوش خواهند کرد. برای اینکه بدانید چه زمانی را باید برای درمیان گذاشتن عمیق‌ترین احساسات خود انتخاب کنید فقط کافی است تفاوت میان احساسات و هیجانات خود را تشخیص دهید.

تفاوت احساس و هیجان

احساسات (واقعی) در مقابل هیجانات

اغلب مردم نمی‌توانند یک احساس اصیل را از یک هیجان شدید تشخیص دهند. هیجانات، شور و شعف هایی بسیار قوی (پر از آدرنالین) هستند که به شما می‌گویند، اگر همین الان این کار را انجام ندهید، در این صورت اتفاق بدی روی خواهد داد. بله، شما هیجانات را حس می‌کنید اما آنچه آنها را از احساسات متمایز می‌کند شدت آنهاست. هیجانات، ناگهان و به سرعت اوج می‌گیرند و درحالیکه منشاء مشخصی ندارند شدیداً این احساس را ایجاد می‌کنند که باید کاری سریعاً انجام شود. در طول زندگی، فرد با هیجانات روبرو می‌شود و آنها را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد،

چراکه بسیار شدید هستند. این واکنش‌های معمول و مکرر، اغلب مربوط به ترشحات آدرنالین می‌باشند. آدرنالین هورمونی است که وقتی وحشت زده می‌شویم وارد جریان خون ما می‌شود. این هورمون بسیار قوی است و عصب‌ها و سیستم دفاعی بدن را فعال می‌کند. به طور خلاصه این هورمون حس تشخیص خطر را تقویت می‌کند. فریاد کشیدن، جبهه گرفتن، یا هر کار دیگری که عادت دارید برای حمایت از خود در برابر خطرهای آشکار انجام دهید. واکنش‌های رایج در مقابل این جوشش‌ها و غلیان‌های آنی است. در جلسه ایی که اخیراً با یک زوج داشتیم، دیدم که مرد نسبت به همسر خود یک حس هیجانی را تجربه کرد و واکنش نامناسبی نیز نشان داد.

آلیسون: چرا زودتر به خانه نمی‌آیی؟ من و بچه‌ها دوست داریم تو را بیشتر ببینیم.

جیم: مگر نمی‌بینی چقدر باید کار می‌کنم؟ فکر می‌کنی چه کسی پول قبض‌ها را پرداخت می‌کند؟

آلسیون: «منظور این بود که آیا دوست داری وقت بیشتری را در کنار خانواده بمانی؟ نمی‌خواستم تو را ناراحت کنم».

جیم: بله نمی‌خواستی ولی کردی! پیداست که من هیچ وقت نمی‌توانم آن قدر کار کنم که بتوانم پول کافی دربیاورم و حالا تو از من می‌خواهی که کمتر کار کنم؟!

آیا متوجه می‌شوید دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟ زمانیکه همسر جیم از او پرسید که وقت خود را چگونه می‌گذراند، جیم از سوی همسر خود احساس خطر کرد. این احساس خطر یک لحظه به ذهن او خطور کرد و او را مجبور به واکنش کرد. احساسی که او تجربه کرد یک هیجان بود و هر بار که او

این گونه واکنش نشان دهد این احتمال بیشتر و بیشتر می‌شود که در آینده نیز همین واکنش را از خود نشان دهد. من و جیم پیش از این نیز در یک جلسه در این باره صحبت کرده بودیم. من صحبت‌های پیشین را اینگونه به او یادآوری کردم.

جیم، مطمئناً اینگونه به نظر می‌رسد که سئوال همسرت مربوط به اولویت‌های تو در زندگی است. اما من هم در اتاق در کنار تو نشسته‌ام و به نظر من حرف او چندان هم بد نبود. صحبت هایی که دربارهٔ هیجانات کردیم را به یاد بیاور، کافی است کمی صبر کنی تا آرام‌تر شوی.... اگر به این هیجانات دامن نزنی خیلی سریع از بین می‌روند. این را امتحان کن و با آرامش بیشتری به سئوال همسرت پاسخ بده».

خب، کار مشکلی بود اما جیم این کار را انجام داد چراکه دوست نداشت باز هم به تقویت چنین واکنشی ادامه دهد. اجازه دهید بار دیگر تفاوت میان احساسات و هیجانات را بیان کنم. هر حسی که بسیار شدید باشد یک هیجان است و من از شما می‌خواهم که نسبت به این هیجانات همیشه بدبین باشید. شاید خطری که احساس می‌کنید واقعی نیز باشد، اما اغلب اوقات زنان در پاسخ به هیجانات خود عکس العمل‌های تندی نشان داده و می‌گویند: «من فقط حقیقت را می‌گویم.» درواقع چنین منظوری دارند. «از آنجا که من رنجیده شده‌ام، به خود حق می‌دهم تمام خشم خود را ابراز کنم». چنین رفتاری در عین حال که از ایشان حمایت می‌کند به روابط ایشان آسیب می‌رساند. از سوی دیگر، احساسات با شدت کمتری آغاز می‌شوند و تازمانی که اقدامی انجام ندهید از بین نمی‌روند. مثال چنین احساساتی زمانی است که به فردی سیلی می‌زنید و سپس احساس گناه می‌کنید. احتمالاً برای از بین بردن این احساس گناه مجبور می‌شوید از فرد

عذرخواهی کنید. می‌توانید سه یا چهار روزی را صبر کنید اما هرچه سعی می‌کنید آنرا نادیده بگیرید بدتر می‌شود. تا زمانیکه اقدامی نکنید، این احساس از بین نخواهد رفت. این مثال در موردِ زنانی که احساس می‌کنند باید رابطهٔ خود را با نامزد خود به هم بزنند نیز صدق می‌کند. اگر احساس شدیدی می‌کنند من به آنها توصیه می‌کنم کمی صبر کنند. چرا؟ به این دلیل که تغییرات شیمیایی بدن، احساسات شما را تشدید می‌کند تا از شما محافظت کند. در ابتدا، مغز شما اصلاً توجهی به طرف مقابل ندارد... فقط به محافظت از خود می‌اندیشد. آیا پاسخ جیم به همسرش را به یاد می‌آورید؟ این همان اتفاقی است که ما دوست نداریم رخ دهد.

زنانی که براساس یک هیجان به رابطهٔ خود پایان نمی‌دهند، همیشه با شرایط بهتری رابطهٔ خود را قطع می‌کنند. این زنان منتظر می‌مانند تا آرام شوند و ببینند آیا هنوز هم همان احساس را دارند. اغلب، رابطه پس از چندی به پایان می‌رسد اما با این تفاوت که این زنان در وضعیت روحی آرام‌تر و مطمئن‌تری هستند که جای هیچ گونه پشیمانی باقی نمی‌گذارد. دلیل جدایی این زنان این نیست که مجبور هستند بلکه به این دلیل است که دیگر انرژی یا علاقه ایی برای تلاش بیشتر در جهت بهبود رابطهٔ خود ندارند. آیا تا به حال این موضوع را در مورد نامزدی که سعی می‌کردید دوستش داشته باشید تجربه کرده‌اید؟ او پسر خوبی بود و در ظاهر بسیار هم متناسب شما بود. همه او را دوست داشتند و شما هم دوست داشتید که بتوانید به او علاقه پیدا کنید بنابراین تلاش کردید تا نسبت به او احساس عاشقانه ایی پیدا کنید حتی مدت ۲ تا ۳ ماه (یا مدتی طولانی‌تر) را به آشنایی با او اختصاص دادید. بازهم احساس در درون شما ایجاد نشد بنابراین فرصت بیشتری به آن دادید تا اینکه یک روز زیر دوش یا وقتی

مسواک می‌زدید یک صدای آرام از اعماق قلب‌تان گفت: «دیگر فایده ندارد. دیگر لازم نیست بیشتر تلاش کنید.» در آن لحظه، شما کاملاً آزاد هستید و بدون ذره‌ای احساس گناه به او تلفن کرده یا او را به شام دعوت کردید تا رابطه را به پایان برسانید. شما با صبر کردن این فرصت را در اختیار احساسات خود قرار دادید تا تمام افکارتان را بررسی کند و در زمان مناسب جواب را پیدا می‌کنید. این همان اتفاقی است که زمانی روی می‌دهد که به هیجانات خود پاسخ نداده و منتظر احساسات خود باقی بمانید.

«اغلب مردم نمی‌توانند یک احساس واقعی را در یک هیجان شدید، تشخیص دهند»

فصل هفتم

تعیین تیپ شخصیت

□□□

روشهای بسیار زیادی برای تغییر دادن رفتار وجود دارد. من نمی‌دانم کدام روش برای شما مناسب است، اما می‌دانم که برخی از آنها برای شما نیز کاربرد دارد. بنابراین به جای اینکه فقط بگویم «این کار را انجام بده یا آن کار را» قصد دارم در این فصل چندین گزینه را به شما ارائه دهم تا خودتان تصمیم بگیرید کدام یک بهترین روش برای شما است. همانطور که قبلاً نیز توضیح دادم، یکی از تفاوتهای اساسی بین یک رابطهٔ عاشقانه و یک رابطهٔ دوستانه اغلب تفاوت بین شخصیت‌های مکمل و شخصیت‌های مشابه است.

در یک رابطهٔ دوستانه، شخصیت هر دو فرد می‌تواند مشابه باشد. افراد مشابه کسانی هستند که عشقی افلاطونی دارند. درحالیکه گاهی اوقات حتی صمیمی‌ترین دوستان نیز می‌توانند رابطهٔ خود را از دوستانه به نامزدی یا حتی ازدواج تبدیل کنند، اما برای اینکه این تبدیل با موفقیت انجام گیرد،

آن دسته از خلق و خوی‌های مؤثری که مشابه می‌باشند باید تغییر کنند. دلیل این تغییر این است که طبق گفتهٔ جان گری، نویسندهٔ کتاب مردان مریخی زنان ونوسی، وجود شباهت‌های بیش از حد در یک رابطهٔ نامزدی یا زناشویی اغلب منجر به نوعی کمبود شور و هیجان می‌شود. تفاوت‌های موجود بین زن و مرد به منزلهٔ یک کاتالیزگر قوی است که زبانه‌های عشق را شعله ور می‌کند. شاید نزدیک شدن به یک مرد با روشی که به آن عادت دارید راحت‌تر باشد اما اگر همیشه از همان روش استفاده کنید دچار نوعی احساس کسالت و عذاب خواهید شد. دست‌یابی به حقوق زنان هدف نهایی بسیاری از افراد فعال در گروههای فمنیستی می‌باشد. حتی مردان نیز به حدی ترغیب شده‌اند با «بخش زنانهٔ» وجود خود ارتباط برقرار کنند که گاهی نگران از دست رفتن احساسات مردانگی خود می‌شوند. آنچه اغلب در اوایل یک رابطهٔ نامزدی یا زندگی زناشوئی رخ می‌دهد این است که زن، رفتاری مستقل و غیر وابسته نشان می‌دهد و مرد پیش خود می‌گوید: «چقدر عالی!» او می‌تواند روی پای خود بایستد. پس نیازی به مراقبت من ندارد. با گذشت زمان به تدریج زن اعتماد بیشتری نسبت به رابطهٔ خود پیدا می‌کند و متوجه می‌شود تنها نیازی که دارد اینست که مورد عشق و پرستش قرار گیرد و حتماً برای مرد هم جالب خواهد بود که از او حمایت کند. زمانیکه زن به خود اجازه می‌دهد به مرد خود وابسته شود، شریک وی به گونه ایی واکنش نشان می‌دهد که گویی زن برایش به فرد غریبه ایی تبدیل شده است. مرد احساس می‌کند فریب خورده است و به خود می‌گوید: «اینجا چه خبر شده است؟ این دیگر کیست؟ این همان زنی نیست که من با او ازدواج کردم، این کسی نیست که من از ماهها پیش می‌شناختم». هرچه زن آسیب پذیرتر شود، مرد که رنجش درون وجودش شدیدتر می‌شود،

بیشتر علیه زن طغیان می‌کند. در چنین موقعیتی زن آسیب‌پذیر شده، احساسات خود را ابراز کرده و به مرد اجازه داده، آن بخش از وجودش را ببیند که بسیاری از مردم نمی‌بینند و مرد نیز ظاهراً در حال مجازات کردن او می‌باشد. در پایان درحالیکه هر دو طرف رنجیده و ناکام مانده‌اند در ذهن شان رفتار خود را موجه می‌دانند.

سر یا قلب

طبق نظر کارل جانگ هر فردی در وجود خویش دارای دو نیروی زنانگی، مردانگی است. جان گری می‌گوید: مردان مریخی و زنان ونوسی هستند. جان گاتمن (متخصص پیشین در مسائل زناشویی) می‌گوید: زنان و مردان موجودات متفاوتی هستند. هیچ کدام از این نظرات برای شما تعجب آور نیست، اما شاید آنچه موجب تعجب شما شود این است که چگونه پاتریشیا آلن شرح می‌دهد که، زن در برخورد با مرد فقط باید یک نقش را اجرا کند. او می‌گوید: از آنجا که هر زنی می‌تواند هم رفتاری مردانه و هم رفتاری زنانه نشان دهد، اگر شما نیز هر دو گونهٔ این رفتارها را نشان دهید باعث سردرگمی مردان شده و آنها متحیر می‌مانند که چگونه باید با شما رفتار کنند.

مردان هنگامی که با زنی رابطه ایی بسیار صمیمانه و نزدیک دارند علاقهٔ بسیاری دارند که فرد حاکم و مسلّط بر رابطه باشند. زنانی که مهارت خاصی در منطق صحبت و رفتار کردن دارند سبب می‌شوند مردان با آنها به مانند یک مرد رفتار کنند مگر اینکه شما با آن دسته از مردان لطیفی برخورد پیدا کنید که در واقع این زنان رئیس مآب را دوست دارند. در کوتاه مدت یک مرد به این دلیل که رابطهٔ آشنایی را ایجاد می‌کند که احساس می‌کند این زن

«خرج چندانی ندارد» و با یک زن احساساتی سروکار نخواهد داشت. اگرچه تعداد جلسات آشنایی از یک، دو یا حتی سه جلسه هم بیشتر می‌شود، اما این فقط ظاهر قضیه است. با گذشت زمان، همان خصلت زن که در نظر مرد به راحتی می‌شد با آن کنار آمد اکنون به نظر بیش از حد (مردانه) می‌آید. اکنون زن کار مرد را بیش از حد راحت کرده و وقتی زن جرأت پیدا می‌کند و احساساتی را نشان می‌دهد که در ماههای نخست آشنایی اصلاً نشان نمی‌داد، مرد از دست او عصبانی می‌شود. به همین دلیل است که مردان اغلب با نوع خاصی از دختران دوست می‌شوند اما همیشه با نوع دیگری ازدواج می‌کنند. آن دسته از زنانی که حاضر هستند این ریسک را بپذیرند که واقعیت وجود خود را نشان دهند (نه شخصیتی به مانند یک کودک نیازمند) از طریق احساسات خود با مرد ارتباط برقرار می‌کنند و با آشکار کردن شخصیت واقعی خویش به او احترام می‌گذارند. اگر مرد نتواند با چنین شخصیتی کنار بیاید، دراینصورت زن با دانستن این موضوع بسیار راحت‌تر جدا می‌شود تااینکه ماهها بگذرد و او احساسات فراوانی را در این رابطه بی فرجام صرف کرده باشد.

آن دسته از زنانی که در بازی نامزدی نقش رفتار تدافعی (من قوی هستم، بنابراین کسی نمی‌تواند به من ضربه بزند) را بعهده می‌گیرند سرانجام به جایی می‌رسند که مردان به رفتارهای این زنان فقط با دید یک مبارزه‌طلبی نگاه می‌کنند. این زنان مهارت بسیاری در دلربایی کردن و پوشیدن لباسهای جذاب دارند که باعث می‌شود توجه فراوانی از سوی آن دسته از مردانی دریافت کنند که عنان خود را به دست تستسترون سپرده‌اند. این بازی بسیار خوب است البته اگر زن انتظاری بیش از سکس نداشته باشد. زیرا علائمی که این زنان نشان می‌دهند حاکی از آن است که به جز

هیجان شدید و بدون تعهد انتظار دیگری از یک مرد ندارند. این یک بازی مردانه است که به زنان جداً توصیه می‌شود از آن اجتناب کنند. هرگاه پس از اینکه مردی زنی را تصاحب می‌کند، مقدار فراوانی هورمون آدرنالین در بدن وی آزاد می‌شود که تأثیر آن را می‌توان به یک ماده مخدر تشبیه کرد. سپس مرد، روز بعد، درست مثل تأثیری که مواد مخدر دارد در اثر تجربهٔ شب گذشته دچار نوعی حالت خماری می‌شود. مرد دیگر اصلاً دوست ندارد به زن نزدیک شود اما مثل یک فرد الکلی که در دستشویی بالا می‌آورد احساس می‌کند باید از آن مشروب دوباره بنوشد. پیش از آنکه به ادامهٔ مطلب بپردازیم ابتدا باید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید سر (رئیس) باشید یا اینکه قلب (گزینهٔ منتخب اکثر زنان). در مورد آن دسته از زنانی که واقعاً و واقعاً می‌خواهند که سر باشند، می‌گویم بسیار خب. پاتریشیا آلن (دوباره) به شما توصیه می‌کند یک مرد مامانی پیدا کنید که از شما انتظار داشته باشد مراقب احساسات او باشید. در این صورت او طرف عاطفی خواهد بود و شما آن شخصیت مسلط بر رابطه را خواهید داشت. اگر می‌خواهید هم سر باشید و هم قلب دراینصورت می‌توانم به شما بگویم که اصلاً چرا به خود زحمت یک رابطهٔ صمیمانه، عمیق و نزدیک را می‌دهید- شما دوست ندارید در وضعیت آسیب‌پذیر بودن قرار بگیرید. اگر شما هم قوی و هم حساس هستید پس نیازی به یک مرد ندارید؛ یا حداقل اینگونه به نظر می‌رسید. در مورد زنانی که به من می‌گویند مردی را می‌خواهیم که هم قوی و هم حساس باشد نیز همین طور است. متأسفم. این دو صفت باهم جمع نمی‌شوند. هر فردی در شرایط دشوار دارای یک نوع شخصیت غالب است. زنانی که همیشه تلاش می‌کنند شخصیتی همه فن حریف داشته باشند از نظر احساسی زنانی قوی و مستقل به نظر می‌رسند که مردان را درسته

قورت می‌دهند و لازم نیست با آنها چندان با ملاحظه برخورد کرد. شما که خودتان مثل هر دو جنس رفتار می‌کنید پس چرا به دنبال یک مرد می‌گردید؟

یک زن کاردان قبل از آنکه بتواند روی پای خود بایستد باید تصمیمی بگیرد. چنین زنی باید بتواند بین خودکفایی و استقلالی که به سختی به دست آورده و وابستگی به مرد زندگی خود در بعضی زمینه‌ها یکی را انتخاب کند. این جمله به این معنا نیست که حتماً شوهرش باید از او مراقبت کند اما طبیعت مرد اینگونه است که دوست دارد بداند همسرش به او نیاز دارد. بنابراین انتخاب با شماست. شما می‌خواهید در کدام نقش پررنگ‌تر باشید؟ هنگام انتخاب نقش خود، منظور من این نیست که شما در تمام لحظات باید یکسره همان نقش را داشته باشید. به زبان ساده‌تر من (ویژگی‌های از نوع برخوردی که با همسرتان خواهید داشت حرف می‌زنم) برخورد می‌کنید یعنی همان حالت و رفتاری که همسرتان خیلی سریع آن را تشخیص می‌دهد و پیش بینی می‌کند، رفتاری که نوعی احساس آرامش و ثبات به همراه می‌آورد.

طبق معمول، اکثر مردان تصمیم می‌گیرند سر باشند. آنها می‌خواهند نقش رهبر را برعهده بگیرند، تصمیم گیرنده و طراح باشند. جامعه نیز از این انتخاب آنها حمایت می‌کند و از آنجا که برای انجام گرفتن صحیح نقش‌هایی نظیر رهبری، ارائه راهکار، ابتکار و عقل محور بودن به جای احساس محور بودن، بسیاری از ویژگیهای جنس مذکر لازم است. بنابراین چنین انتخابی به نفع اکثریت مردان خواهد بود. جان کلام اینکه برای بیشتر مردان فکر کردن راحت‌تر از احساس کردن است.

از سوی دیگر، اغلب زنان تصمیم می‌گیرند قلب یا همان بخش زنانه

باشند. پرورش دادن، پرستاری کردن و حساسیت ویژگیهای معمول مردی است که بعنوان قلب عمل می‌کند. درست همانطور که مردان اغلب در برخورد با جنبه‌های عملی و فکری یک رابطه مهارت بیشتری دارند، زنان نیز (معمولاً) تمایل بیشتری به سمت جنبه‌های پرورشی و احساسی یک رابطه دارند. البته همیشه هم اینگونه نیست. من زوج هایی را می‌شناسم که این نقش‌ها را جابه جا کرده‌اند و کاملاً هم خوشبخت هستند.

مسئلهٔ مهم این است که هر کدام باید دیگری را ایتالیک کند. اینکه این دو، چگونه با یکدیگر تعامل می‌کنند بسیار شبیه تعامل سر و قلب درون بدن ما انسانهاست. من نمی‌دانم کدامیک مهم‌تر هستند اما همین بس که بگویم برای ادامهٔ حیات وجود هر دو ضروری است. یک رابطه نیز همین طور است. زنانی که از فکر تمکین و اطاعت از شوهران خود عصبانی می‌شوند معمولاً دیدگاه تحریف شده‌ای نسبت به اطاعت کردن دارند.

مردان به طور ذاتی دوست دارند از زنان مراقبت کنند. این حقیقت دارد! زمانیکه یک زن به مرد زندگی خود اجازه می‌دهد تا در رأس قرار گیرد، درواقع با این کار از تمایلات مردانهٔ او برای نیل به خشنودی و کسب رضایت خود استفاده می‌کند چراکه بزرگترین پاداش برای یک مرد خوشحال کردن همسرش می‌باشد. اگر مرد احساس کند خوشحال کردن همسرش کار چندان مشکلی نیست، احتمال بیشتری دارد که برای شاد کردن او میزان تلاش خود را بیشتر کند. اغلب خودکفایی یک زن این حس را ایجاد می‌کند که او نمی‌خواهد مرد از او حمایت کند و یا به او عشق بورزد.

در این سناریویی که تعریف خواهم کرد بیائید فرض کنیم که مرد رئیس یک شرکت است. دراینصورت زن اکثریت سهامداران را تشکیل خواهد

داد. او کاملاً راضی است که مرد «همه کاره باشد» و فقط هنگام تعیین روش صرف هزینه‌های شرکت به هر روشی که بخواهد رأی می‌دهد!!؟ هرگاه زن خشنود باشد مرد انگیزه پیدا می‌کند. هرگاه زن غمگین باشد، مرد احساس ناراحتی می‌کند تا زمانیکه زن دوباره روحیهٔ شاد خود را بدست آورد. سر همیشه تابع فرمان قلب است.

برای توضیح تفاوت بین سر و قلب از یک روش دیگر نیز می‌توان استفاده کرد و آن تشریح قلب دو جنس است. قلب یک زن، از درون، بسیار نرم است. این قلب حساس و سرشار از احساس همدردی است. حال بیایید تصور کنیم که اطراف این قلب را از خارج پوسته ایی فراگرفته است. این پوسته از قلب درونی حفاظت می‌کند اما لزوماً از جنس محکمی نیست. شما می‌توانید آنرا سوراخ کنید یا ببرید و تقریباً راحت به آن آسیب برسانید بااینحال ویژگی شگفت‌انگیز این پوسته قدرت ترمیم خارق العاده آن است. من زنانی را دیده‌ام که قلب شکسته شان در نصف همان مدتی که برای بیشتر مردان طول می‌کشد بهبود می‌یابد. قلب مردان کاملاً متفاوت است. درون قلب یک مرد حتی حساس‌تر از قلب یک زن است. اطراف قلب یک مرد را دیواره‌های آهنی فراگرفته که مثل یک در باز و بسته می‌شوند. اکثر اوقات این درها کاملاً بسته هستند و فقط در موقعیت‌های خاصی باز می‌شوند. این درها زنانی که او در حال تعامل با کودکان خود یا همسر مورد علاقه‌اش می‌باشد یا شاید در لحظات روحانی باز می‌شوند. یک مرد، در لحظاتی که این درها باز هستند به شدت آسیب‌پذیر است. در طول این زمان آسیب پذیری، اگر کسی او را برنجاند یا مسخره کند، درها به سرعت بسته می‌شوند. به همین دلیل است که مردان دوست ندارند زیاد این درها را باز کنند- اینکار خیلی وحشتناک است. وقتی مردی سرخورده می‌شود، فاقد

آن نیروی ترمیم کننده است که اغلب زنان از آن بهره مندند. مردان با آن درهای آهنی اطراف قلب خود، یک نوع بازی دارند که از آن لذت می‌برند. نام این بازی این است: دیواره‌های چه کسی محکم‌تر و آهنی‌تر است؟ بازی این گونه انجام می‌شود: مردی سربه سر مرد دیگر گذاشته، به شوخی او را اذیت می‌کند و او نیز پاسخ می‌دهد. از آنجا که درهای آهنی قلب هر دو کاملاً بسته است. این کار در واقع فقط موجب خنده می‌شود.

اما هرگاه زنی بخواهد سربه سر مرد مورد علاقهٔ خود بگذارد و با او شوخی کند. همیشه یک مشکلی بوجود می‌آید؛ چراکه مرد اینکار زن را همان بازی مردانه تفسیر می‌کند که قطعاً منجر به جریحه دار شدن احساسات زن می‌شود. زن در پاسخ به مرد می‌گوید که او نامهربان است. مرد متعجب می‌شود. زن مثل یک مرد رفتار کرده، مثل یک مرد صحبت کرده و حال، در وسط مسابقه، انتظار دارد با او مثل یک خانم رفتار شود! درست در میانهٔ بازی، قوانین تغییر کرده‌اند! دقیقاً به همین دلیل است که من به زنان توصیه می‌کنم با مردان خود وارد رقابت نشوند؛ نه به این دلیل که نمی‌توانند بلکه به این دلیل که وقتی با مردی رقابت کنید به او این احساس را القاء می‌کنید که دوست دارید به جای اینکه هدف او باشید، هم جنس او باشید. وقتی زنی سربه سر مردی می‌گذارد درواقع به او می‌گوید: من از جنس آهن هستم! من تحمل هر ناملایمتی را دارم. «این کار بازی کردن با دم شیر است. هنگامی که مرد به این مبارزه‌طلبی او پاسخ می‌دهد و خشونت خود را نشان می‌دهد، احساسات زن جریحه دار می‌شود. در چنین لحظه ایی مرد که آزرده و سردرگم شده و درحالیکه نمی‌داند چه خطایی از او سرزده است، آنجا را ترک می‌کند. مرد در بازی برنده شده اما دل زن را از دست داده است. نه تنها از سربه سر گذاشتن با مرد بلکه از اینکه با او وارد

هرگونه رقابتی شوید نیز جداً بپرهیزید.

احساسات شما تنها چیزی است که هیچ مردی نمی‌تواند با آن مبارزه کند. احساسات، مردان را خلع سلاح می‌کند. هدف شما این است که با رفتاری نرم و زنانه، با ملایمت به او یاد دهید که به شما نزدیک و نزدیک‌تر شود. دراینصورت اگر او کاری انجام دهد که شما را ناراحت کند و شما نیز خشم خود را ابراز کنید، باور کنید که او صدای خشم شما را خواهد شنید! از آنجا که او بیشتر مواقع با روحیهٔ دلنشین و لطیف شما روبرو بوده است، خشم شما مانند تیری در قلبش خواهد نشست. معمولاً زنانی که به مطب من مراجعه می‌کنند کسانی هستند که احساسات خود را سرکوب می‌کنند و با این کار اجازه می‌دهند رنجش و ناراحتی درون وجودشان بیشتر شود. در چنین حالتی زن که فکر می‌کند مرد می‌داند تاچه حد او را رنجانده است از نظر عاطفی شروع به فاصله گرفتن از مرد می‌کند. حتی زن احساس می‌کند مرد عمداً او را رنجانده است. آنچه زن متوجه نمی‌شود اینست که مردان اکثر اوقات (و نه همیشه) خودشان هم نمی‌دانند که تاچه حد نادان بوده و بی رحمانه رفتار کرده‌اند. من شوخی نمی‌کنم. چه باور کنید و چه نکنید مردان به دنبال صلح هستند. آنها به همان اندازه که زنان عاشق صمیمیت هستند عاشق صلح و آرامش می‌باشند. برای اکثریت مردان فکر اینکه کاری بکنند که موجب ناراحتی نامزد یا همسرشان شود، یعنی عمداً این کار را انجام دهند، کاملاً بیگانه و غریب است. چراکه چنین کاری اغلب باعث می‌شود آن زن صحبت کردن دربارهٔ احساسات را شروع کند و این همان موضوعی است که اغلب مردان از آن اجتناب می‌کنند.

آنچه مردان دوست دارند و زنان نیاز دارند

یک مرد از همسر خود چه می‌خواهد؟ درواقع جواب این سئوال بسیار ساده است. در اعماق قلب تمام مردان یک آرزو پنهان شده و آن اینست که به آنها اعتماد کنید. تابه حال چندبار شنیده‌اید که مردی به زنش می‌گوید: فقط اگر به من اعتماد داشته باشی». بسیاری از مردان از خود می‌پرسند چرا ظاهراً انجام دادن کاری که آنقدر به نظر ساده می‌رسد برای همسران ما کاری دشوار است؟ پاسخ این سئوال از تفاوت‌های فیزیولوژیکی موجود بین زن و مرد نشأت می‌گیرد. این تفاوت‌ها از همان زمان تولد شروع می‌شود که کودکان پسر بدلیل برخورداری از میزان بیشتری هورمون تستوسترون در بدن خود از نظر جسمانی کاملاً قوی‌تر از دختران کوچک می‌باشند. هورمون تستوسترون موجب قدرت فیزیکی می‌شود که درنتیجه به پسران کمک می‌کند در مقابل خطرات از خود دفاع کنند و یا هرگاه تهدید شدند پابه فرار بگذارند. بیشتر کودکان دختر فاقد این توانایی می‌باشند. آنها نمی‌توانند هرگاه تهدید شدند مبارزه کرده و از خود دفاع کنند. اگر پسران به کسی اعتماد کنند، و آن فرد نیز در عوض به آنها آسیب برساند همیشه می‌توانند به شکل فیزیکی از خود دفاع کنند (یا تلاش کنند که دفاع کنند). دختران کوچک این گزینهٔ برخورد فیزیکی را ندارند. از آنجا که یک فرد فقط وقتی به دیگری اعتماد می‌کند که در موضع قدرت باشد، این دختران کوچک در آینده به زنانی تبدیل می‌شوند که طبیعتاً هرگاه احساس کنند آسیب‌پذیر هستند نمی‌توانند به راحتی به کسی اعتماد کنند.

همهٔ مردان باید بدانند که وقتی از زنی که انتخاب کرده‌اند می‌خواهند خیلی راحت به آنها «اعتماد کند». موضوع این نیست که او نمی‌خواهد بلکه او واقعاً نمی‌تواند اعتماد کند یا حداقل به راحتی و مثل یک مرد نمی‌تواند اعتماد کند. آقایان! اگر می‌خواهید او به شما اعتماد کند باید بدانید ابتدا نیاز

به بهانه ایی دارد که به او کمک کند و میزان اعتماد خود را افزایش دهد. این بهانه می‌تواند حتی یک ابزار یا یک رفتاری باشد که او تازمانیکه به شما اعتماد پیدا کند بتواند «روی آن حساب باز کند». خوشبختانه این ابزار از پیش وجود داشته و هر زنی آن را می‌شناسد. تنها کسی که اعتماد یک زن را جلب می‌کند مردی است که همیشه به قول خود عمل می‌کند. قول دادن در صورتی که همراه با عمل نباشد کار بیهوده‌ایی است.

یک زن نیاز دارد ببیند که مرد زندگی او به قول خود عمل می‌کند چراکه شنیدن کی بود مانند دیدن. اجازه دهید بیش‌تر شرح دهم. فرض کنید فردی به من می‌گوید: تو بی رحم‌ترین آدمی هستی که من تا بـه حـال دیـده‌ام. چندین ماه است که تنها نظری که شما از دیگران راجع به مـن مـی‌شنوید اینست که چه رفتار زننده‌ایی با خانواده و دوستان خود دارم. سـپس یک روز با من ملاقات می‌کنید و در طول این ملاقات به تدریج متوجه می‌شوید که به نظر آنقدر وحشتناک هم که به شما گفته شده بود نیستم. بلکه درواقع به نظر می‌رسد انسانی دوست داشتنی بـاشم. آیـا شـما پس از یک جـلسه ملاقات، عقیدهٔ خود دربارهٔ من را به کلی تغییر می‌دهید؟ احـتمالاً، خـیر! هرچند اگر در طول پس از چندین هفته ببینید که رفتار من همیشه با محبت و متواضعانه است.

عقیده‌تان نسبت به من شروع به تغییر مـی‌کند. آنـچه روی داده است حادثه ایی کاملاً متناقض نماست. این محبتی که شما در طول چند هفتهٔ اخیر مشاهده کرده‌اید با حرفهایی که در مورد من شنیده بوده‌اید جور در نمی‌آید. بدلیل تداوم رفتار من، تمام شایعات در موردِ اینکه من چقدر بی رحم هستم به تدریج از بین خواهد رفت. با گذشت زمان، آنچه می‌بینید جایگزین، اگر نگوئیم همه بیشتر نگرانیهای شما در مورد شخصیت من خواهد شد.

خانم‌ها! شما می‌توانید این موضوع را با مردان خود در میان بگذارید که هرگاه قول وی با عمل وی یکی می‌شود طبیعتاً شما به او اعتماد پیدا می‌کنید. وقتی او به حرف خود عمل نمی‌کند باعث وحشت شما می‌شود. از دیدگاه خودتان شما با تمام قلب خود به او اعتماد کرده‌اید و دوست دارید به او اعتماد کنید. فقط لازم است او به شما کمک کند تا آنچه را که می‌خواهید بدست آورید. اگر به قول خود عمل نکرد چه کنیم؟ دراین صورت او باید رنجی که کشیده‌اید را احساس کند. این جمله به این معنا نیست که پی در پی به او یادآوری کنید. نه! غرزدن نه تنها راهکار اشتباهی است بلکه تأثیر کافی را هم ندارد. غرزدن باعث می‌شود درهای آهنی محکم بسته شوند و مرد را وارد «حالت مبارزه» کنند.

من از شما می‌خواهم احساسی که عمل او در شما ایجاد کرده را با او درمیان بگذارید نه اینکه کار اشتباه او را برایش شرح دهید. اگر احساس کند درحال غرزدن هستید و شما نیز سعی کنید حرف خود را ثابت کنید، او هم می‌تواند عمل خود را توجیه کند. این کار را فراموش کنید! اگر خیلی ساده احساسات خود را با او درمیان بگذارید (بدون اینکه توضیح دهید) دراینصورت منظور شما را خیلی تأثیرگذارتر متوجه می‌شود.

ما قصد داریم کاری کنیم که او ناراحتی شما را احساس کند تا توجه به احساسات شما را در اولویت قرار دهد. ما قصد داریم کاری کنیم که او به شما به دید یک محل امن برای استراحت و آرامش نگاه کند.

اکثر زنان هنگام عصبانیت این کار را نمی‌کنند. کاری که اغلب زنان انجام می‌دهند این است: مرد کاری می‌کند که او ناراحت می‌شود، اما به نظر چندان هم مسألهٔ بزرگی نیست. بنابراین زن آنرا نادیده lets it go می‌گیرد. پس از چند روز، موضوع ناراحت کنندهٔ دیگری اتفاق می‌افتد و احساس ناراحتی

در زن بیشتر می‌شود. این احساس ناراحتی شدید و شدیدتر می‌شود تااینکه سرانجام زن از شدت خشم مرد را به باد بدوبیراه می‌گیرد چراکه احساس می‌کند سعی می‌کرده آسیب‌پذیر باشد درحالیکه مرد به او هیچ توجهی نکرده است. زمانی را به یاد بیاورید که در مورد صدها کیلو خشم صحبت کردیم. انبار کردن صدها کیلو خشم خود باعث می‌شود مرد در پاسخ به خشم فوران شدۀ شما، درهای قلب خود را محکم ببندد. با بسته شدن در قلب مرد، رنجش زن بیشتر می‌شود. مشکل هنوز هم از میان نرفته و این چرخه تکرار می‌شود. بین گفتن اینکه از چه کاری بدتان می‌آید و گفتن اینکه این کار او چه احساسی در شما بوجود می‌آورد، یک دنیا تفاوت است. هنگامی که زن می‌گوید کاری که مرد انجام داده اشتباه بوده است، تبدیل به مادر یا حتی بدتر، دشمن او خواهد شد. اما هنگامی که زن به مرد می‌گوید: عمل او چه احساسی در وی به وجود آورده و اینگونه با مرد ارتباط برقرار کند با اینکار شروع به بازکردن درهای آهنی اطراف قلب مرد می‌کند و او خلع سلاح می‌شود.

فصل هشتم

هیچ مردی حریف زنی که احساسات خود را در اولویت قرار می‌دهد، نمی‌شود

□□□

در اینجا قصد دارم رازی را با شما درمیان بگذارم که به نظر احمقانه می‌آید اما قدرتی به شما می‌دهد که بیش از آنچه تصور کنید می‌توانید بر روی مردان تأثیر بگذارید. این راز مربوط به یکی از مهمترین جنبه‌های توجه کردن به حس شماست و آن راز اینست: زنی که احساسات خود را در اولویت قرار می‌دهد هرگز شرم زده نمی‌شود. وقتی تصمیم بگیرید به حس خود اجازه دهید تصمیم گیرندهٔ نهائی اعمال و نیات شما باشد هیچ مردی نمی‌تواند به شما توهین کند یا شما را به زور وادار به رفتار خاصی کند. چگونه یک زن یاد می‌گیرد که احساسات خود را در اولویت قرار دهد؟ بسیاری از زنان وقتی این عبارت را می‌شنوند فکر می‌کنند منظور من این است که کمی خودخواه‌تر باشند و این فکر چندان هم از حقیقت دور نیست. حقیقتی که من از آن دفاع می‌کنم اینست که وقتی زنی یاد بگیرد احساسات

خود را در اولویت قرار دهد- یعنی بالاتر از شوهر خود- هیچ مردی حریف او نخواهد شد. اگر شوهر او مردی گستاخ باشد و به او بگوید تو خیلی بد و بی رحم هستی، بازهم اصلاً مهم نیست. حس زن چنین عقیده ایی ندارد و زن به راحتی پاسخ می‌دهد: «نه، من اینگونه نیستم». چراکه زن می‌داند این حرف مرد حقیقت ندارد. این حرف بـه هـمان مـیزان بـر روی زن تأثـیر می‌گذارد که حرف کسی که به شما بگوید قد شما دومتر ونیم است. چنین اظهارنظری آن قدر از حقیقت فاصله دارد که دیگر لازم نیست بحث کنید. از همهٔ مسائل گذشته، چه دلیلی دارد اینهمه تلاش کنید تا نادرستی یک حرف کاملاً اشتباه را ثابت کنید. اگر مرد سعی کند من را در کاری مقصر جلوه دهد و زن ابتدا به حس خود رجوع کند، پاسخی به مرد نخواهد داد. حرف مرد تأثیری روی او نخواهد داشت چراکه زن به نیت خود مطمئن است.

زنی که یاد گرفته احساسات خود را در اولویت قرار دهد و به آن گوش بسپارد درواقع برای شوهر خود یک نعمت است، چراکه درواقع در جهان جنس مؤنث قویتر از جنس مذکر است. جنس مؤنث می‌تواند فقط با استفاده از زنانگی خود جنس مذکر را وادار به عکس العمل کند. این اصل مهم در تمام تاریخ به اثبات رسیده است. مردان برای به دست آوردن دل یک زن چه کارها که نکرده‌اند هرچه مرد از احساسات زن آگاه‌تر باشد، می‌تواند نسبت به هدف مشخص خود باانگیزه‌تر باشد و خواهد بـود. آن دسـته از زنانی که هرجا می‌روند مردان بسیاری را جذب خود می‌کنند کسانی هستند که این اصل اساسی را به خوبی درک کرده‌اند. این زنان فهمیده‌اند که اولویت دادن به احساسات دل سنگدل‌ترین مردان را نیز نرم خواهد کرد.

یکی دیگر از جنبه‌هایی که اولویت بخشی به احساسات بـه آن تأثـیر می‌گذارد رفتارهای ما هنگام مهرورزی و مورد محبت قرار گـرفتن است:

یعنی به کدام کار عادت کرده‌اید و کدام کار بهترین کار است. به طور کلی، مردان با گفتن خواسته‌های خود مثل اینکه از شما چه می‌خواهند، دوست دارند چه کاری برایشان انجام دهید یا چه چیزی را دوست ندارند و... هیچ مشکلی ندارند. از سوی دیگر زنان دوست دارند محبت کنند. مهرورزیدن و دیگران را نسبت به خود در اولویت قرار دادن کاری است که در بین زنان بسیار رایج است. نکتهٔ جالب اینجاست که همیشه کاری که به آن عادت کرده‌اید همان کار درست نیست. وقتی مردی محبت می‌کند و از دیگران مراقبت می‌کند درواقع در بهترین وضعیت خود قرار دارد. یعنی همان زمانی است که یک مرد کاملاً سرحال است. برعکس یک زن زمانی در بهترین وضعیت خود قرار دارد که درحال محبت دیدن است.

زنی که از نظر احساسی ارضا شده از اینکه دریافت کننده محبت باشد لذت می‌برد. از آنجا که بیشتر زنان به عمل محبت کردن عادت دارند بنابراین نیازی نیست به آنها یاد دهم چگونه این کار را انجام دهند- محبت کردن برای زنان نوعی عادت شده است. زنان می‌توانند حین خواب نیز مهر بورزند. وقتی زنی محبت می‌کند درواقع این پیام را می‌رساند که او زنی کاملاً خودکفاست و هیچ نیازی ندارد. وقتی مردی شاهد آن است که همسرش همیشه بیش از آنچه محبت می‌بیند، محبت می‌کند احساس می‌کند که گویا همسرش نیازی به او ندارد. مهرورزیدن به دیگران بیش‌تر از آنچه از آنها محبت می‌بینند راه ایجاد رنجش است.

زنی که اولویت را به احساسات خود می‌دهد، چنین کاری نمی‌کند، چراکه حسّ او از طریق احساساتش به او خواهد گفت چه هنگام باید جور و گستاخ باشد و چه هنگام لازم است صبر پیشه کند. تصور کنید برای یک زن تا چه حد مشکل است به احساسات خود اعتماد کند و چراکه پدر و

مادرش هنگام ناراحتی او هیچگاه به او توجهی نکرده و درعوض گفته‌اند که احساس ناراحتی او بی مورد است. در چنین وضعیتی او می‌آموزد که احساسات خود را سرکوب کند و اینکار زن را به جایی می‌رساند کـه بـا مردانی آشنا شود که از احساسات او وحشت می‌کنند و ترجیح می‌دهند به جای اینکه با او بر سر این احساسات دچار اختـلاف شـوند او را نـادیده بگیرند.

هم چنان که یک زن می‌آموزد به حسّ خود اعتماد کند، حسّ او نـیز هرگاه احساس کند دچار خلأ شده به او خواهد گفت. هرچند اگر شما بـا نادیده گرفتن احساسات خود، سعی کنید رفـتار نـاشایست شـوهرتان را تحمل کنید، به احتمال بسیار زیاد دچار افسردگی خواهید شد. در چـنین صورتی به احتمال فراوان دائماً از دست همسرتان عصبانی هستید، دچار نوعی عقده می‌شوید و بازهم در تمام مدت به محبت کردن ادامه می‌دهید تا جایی که دیگر محبتی برای بخشیدن ندارید.

من عقیده دارم دلیل اینکه اغلب زنان محبت می‌کنند این است که این کار به آنها احساس خوبی می‌دهد. مهرورزیدن برای زنان لذت بخش است. اما مواقعی وجود دارد که زن هرگز نباید محبت کند و آن زمانی است که مرد از خشم خود استفاده‌های نادرستی می‌کند. بیشتر مردان که از خشم برای رسیدن به هدف خود استفاده می‌کنند، سعی می‌کنند به شکلی غیرمستقیم به زنان خود القاء کنند که آنها زنانی سخت گیر یا خودخواه هستند و اینگونه آنها را شرمنده کنند. حقیقت این است که اغلب زنانی که من می‌شناسم از چنین صفاتی بسیار دور هستند. درواقع اگر از نظر او شما سخت گیر باشید نیازی نیست کسی این موضوع را به شـما بگـوید؛ و اگـر واقـعاً هـم زن سخت‌گیری باشید، پس می‌داند که با حرف زدن با شما فقط وقت خود را

تلف کرده است.

سالها پیش بعنوان معلم، روزهای یکشنبه برای تعدادی پسران ۱۳ ساله کلاسهای تعلیمات دینی برگزار می‌کردم. یک روز، بچه‌ها بیش از معمول اذیت می‌کردند. حرف خود را قطع کردم و گفتم: اگر به شلوغ کردن ادامه دهند آنها را از کلاس اخراج می‌کنم و به والدین شان تلفن می‌کنم. پس از یک لحظه سکوت، یکی از نوجوانان گفت: باب! تو خیلی بی رحمی. من لحظه ایی مکث کردم سپس در جواب گفتم: «بیائید جدی باشیم. من با نوجوانانی کار کرده‌ام که پدر و مادران بدرفتاری داشته‌اند، والدینی که حتی اگر تکان می‌خوردند آنها را شکنجه می‌کردند. این نوجوانان از ترس کتک خوردن حتی جرأت نمی‌کردند کلامی حرف بزنند. اگر شما واقعاً فکر می‌کردید من بی‌رحم هستم، جرأت نمی‌کردید چنین حرفی بزنید. بنابراین خیلی مسخره است اگر بگوئید من بی رحم هستم.»

همهٔ بچه‌ها منظور من را دقیقاً متوجه شدند. اگر شوهرتان شما را متهم به بی‌رحم بودن می‌کند این یعنی از عمل شما ناراحت است و نه چیز دیگر. او با هر گونه اتهامی که می‌زند فقط می‌خواهد شما را ناراحت کند. اگر احساس می‌کنید باید برای او حد و حدودی تعیین کنید به هر وسیله‌ایی این کار را انجام دهید. تنها مسألهٔ مهمی که وجود دارد اینست کـه هرگز نباید آن اتهامات را جدی بگیرید. در تکمیل صحبت‌های خود، می‌خواهم یک مسأله بسیار اساسی را به شما یادآوری کنم که شاید گهگاه فراموش کنید. به خود اعتماد کنید. وقتی به حسّ خود اعتماد کنید و هرگاه اشتباه کردید فقط به آنچه حس تان به شما می‌گوید توجه کنید. نسبت به تلاشهای شوهرتان برای شرمنده کردن شما مصون خواهید شد.

چنین اعتمادی، اینگونه به کار خواهد آمد: بیائید فرض کنیم که استیو به

گونه ایی مقدمات را فراهم کرده تا روز شنبه ساعت هفت همسر خـود را برای شام بیرون ببرد. بیائید تصور کنیم که استیو از نظر کاری هفتهٔ بدی را پشت سر گذاشته و از سوی رئیس خود تحت فشار زیادی بوده است. شنبه شب فرا می‌رسد و همسر استیو ۱۰ دقیقه تأخیر می‌کند. او در آماده کردن کودکان دچار مشکل شده است. استیو میز شام را دقیقاً برای سر ساعت ۷ رزرو کرده است و به نظر نمی‌رسد که بتوانند سر ساعت آنجا باشند. استیو آنچنان از دست همسرش عصبانی می‌شود که شروع می‌کند به متهم کردن او به اینکه به تلاشهای او اهمیت نمی‌دهد و قدر کارهایی را که برای او می‌کند نمی‌داند. همسر استیو در ابتدا به دلیل تأخیر خود دچـار احسـاس گـناه می‌شود اما اگر به حس خود توجه کند، حس او خواهد گفت که هیچ خطایی از او سرنزده است. او شاید چند دقیقه دیر کرده باشد اما کاری که انجام داده سزاوار این همه خشمی که شـوهرش نشـان داده نـیست. در ایـن لحـظه احساسی در وجودش اوج می‌گیرد که نوعی اعتماد به نفس عجیب است. پیش از آنکه بتواند فکر کند این کلمات از دهانش بیرون می‌آید: متأسفم که عصبانی هستی. من قصد نداشتم دیر کنم. آیا موضوع دیگری هـم بـاعث عصبانیت تو شده است؟ یک مرد در چنین مواقعی اغلب ایـنگونه پـاسخ خواهد داد: نه، موضوع دیگری نیست.. فـقط ای کـاش بـه مـوقع آمـاده می‌شدی. بازهم از آنجا که او به حسّ خود وفادار است و از آنجا که حسش او را به هیچ خطایی متهم نکرده است، این جرأت را دارد که استیو را تـنها بگذارد و به او بگوید: «سیار خب. بازهم متأسفم. اگر دوست داری دربارهٔ این موضوع صحبت کنیم من آماده هستم». اگر همسر اسـتیو ایـنگونه بـا موضوع برخورد کند، احتمال بیشتری دارد که شوهرش نسبت به حرف‌های او واکنش نشان داده، دیر یا زود نزد او بازگردد و شروع به افشای هـفتهٔ

سختی که پشت سر گذاشته بنماید. یکی از نگرانیهایی که من اغلب از سوی زنان می‌شوم این است که می‌ترسند چنین دستورالعملی با آنچه انجیل به زنان می‌آموزد در تناقض باشد. در انجیل آمده است که زنان باید از شوهران خود اطاعت کنند. این زنان نمی‌خواهند با این کار حقوق شوهران خود را غصب کنند و عبارت «به احساسات خود اولویت دهید» در نظر ایشان متکبرانه است. بهترین مثلی که برای تشریح این مسأله باید بکار برم این حقیقت است که هر مادری حتی با وجود شوهرش همیشه اولویت را به کودکان خود می‌دهد و با همین استدلال به شما می‌گویم که به همین صورت همیشه اولویت را به حسّ خود بدهید. اگر پدری بخواهد با فرزند خود بدرفتاری کند مادر پیش آمده و برای دفاع از کودک هر کاری که بتواند انجام می‌دهد (یا حداقل باید اینکار را بکند). وقتی شوخی‌های پدری با کودکان خود بیش از حد خشن می‌شود، مادر دخالت کرده و از پدر خواهش می‌کند کمی آرام‌تر باشد. اولویت دادن به بچه‌ها (مثل اولویت دادن به حسّ شما) فقط زمانی ضروری است که پدر بچه‌ها (یا شوهر شما) آن را لازم دارد. هرگاه در روابط خود تهدید، شرم یا ترس را احساس کردید، خواهشاً حق تقدم را به احساسات خود بدهید زیرا شوهر شما باید بداند در نظر شما چگونه فردی جلوه می‌کند. با این کار شما براحتی به او اجازه می‌دهید حکم سر رابطه را داشته باشد.

شما یک چراغ جادو دارید

بیائید تصور کنیم حس شما مثل یک غول چراغ جادوست. این غول در وجود شما تعبیه شده است تا آرزوهای شما را عملی کند، اما برای به کار افتادن باید به حرف آن گوش کنید. او یک جادوی کاملاً منحصر به خود

دارد که گاهی با ذهن منطقی شما قابل درک نیست. زنانی که می‌دانند جادوی این غول صحت دارد گاهی به حرف آن گوش می‌کنند حتی زمانی که دوست نداشته باشند.

ضمیر ناخودآگاه (حس) مسائل بسیار دقیقی را می‌داند که ضمیر آگاه از آنها غافل می‌ماند. در بین بعضی از زنان این ضمیر با نام «شمّ زنانه» یا «حس غریزی» شناخته می‌شود و اگر بیاموزند که به آن توجه کنید، شما را از دردسرها دور نگاه داشته و به سوی تصمیمات عاقلانه رهنمون می‌دارد موضوعی را به شما می‌گویم که شاید باور آن برای‌تان سخت باشد: از آنجا که خدا حس شما را در آنجا قرار داده، پس حسّ شما اگر نگوئیم هرگز، بسیار به ندرت اشتباه می‌کند.

اغلب زنان نه تنها حس خود را نادیده می‌گیرند، بلکه با حسّ خود بسیار بی رحمانه رفتار می‌کنند به این صورت که بیش از آنچه به خود رحم کنند برای دیگران دلسوزی می‌کنند. بیائید فرض کنیم که شما در خانه روی صندلی مورد علاقهٔ خود نشسته‌اید. ناگهان یک دخترک ۵ ساله که وحشت زده یا شاید ناراحت است وارد می‌شود. شما متوجه می‌شوید که دخترک کم رو به نظر می‌رسد بنابراین مثل اغلب زنان به او خواهید گفت: «چه اتفاقی افتاده؟» از آنجا که او فقط ۵ ساله است ممکن است بعضی کلمات را اشتباه بگوید یا شاید دقیقاً نداند چه موضوعی باعث ناراحتی او شده است. مسلماً نمی‌تواند احساسات خود را به خوبی بیان کند، با اینحال از ظاهر او کاملاً مشخص است که درمانده است. حتی اگر بعضی کلمات را نیز اشتباه بگوید، من فکر می‌کنم احتمالاً شما خیلی خوب می‌توانید این دخترک را آرام کنید. احتمالاً در حالیکه مهر و محبت خود را نثار او می‌کنید، او را کنار یا در آغوش خود می‌نشانید. کاری که شما درست لحظه ایی پیش برای آن

دخترک انجام داده‌اید این است که او را همان طور که هست دوست داشته‌اید و بدون اینکه قضاوت کنید احساسات او را پذیرفته‌اید. حال بیائید تصور کنیم که در همان حال که در اتاق نشسته‌اید، روبروی شما حسّ شماست (کودک درون). او روی یک صندلی نشسته است و از آن سوی اتاق نگاه می‌کند و می‌بیند که با چه محبتی از دخترک حمایت می‌کنید. پس از چند لحظه تقریباً درحالیکه اشک در چشمانش حلقه زده اینچنین می‌گوید: «پس کی نوبت من می‌شود؟ تو همیشه به من می‌گویی این موضوع را فراموش کن». تو به من می‌گویی نباید از هیچ موضوعی ناراحت شوم. چند مرتبه مرا به خاطر شکایت و گله ایی که داشته‌ام سرزنش کرده‌ای و گفته ایی ساکت باش؟ اگر من آن لحظه در آن اتاق بودم به شما نگاه می‌کردم و می‌گفتم: «چرا نسبت به دخترکی که به ندرت می‌بینی اینچنین لطف داری، اما نسبت به حس خود آنقدر سخت‌گیری می‌کنی؟ تنها خواهشی که از شما دارم این است که با حس خود دقیقاً همان رفتاری را داشته باشید که نسبت به آن دخترک نشان داده‌اید. کار مشکلی نیست.»

از آنجا که در حال خواندن این مطلب هستید، هم اکنون از شما دعوت می‌کنم، درست در همین لحظه، یک تصمیمی بگیرید. به حس خود قول دهید که با او همان رفتاری را خواهید داشت که با هر کودک دیگری دارید. درحالیکه گاهی مواقعی وجود دارد که باید نیازهای دیگران را نسبت به نیازهای خود مقدم بشمارید، اما اگر این کار را همیشه انجام دهید، برای خودتان چیزی باقی نخواهد ماند. در چنین وضعیتی، وقتی کاملاً خالی شده‌اید دیگر نمی‌توانید مهر بورزید و محبتی هم برای نثار کردن ندارید. در این لحظه است که زیست‌شناسی زمام امور را به دست می‌گیرد و باعث می‌شود خاموش و افسرده شوید. چنین حالتی اصلاً اشتباه نیست- بلکه

فقط راهی است برای ادامهٔ بقا. زنی که حس محور است، درواقع محبت بسیار بیشتری برای نثار کردن دارد. اگر در رابطهٔ خود دچار مشکل هستید، احتمالاً به این علت است که از آنچه خود نیز نیاز داشته‌اید، بیش از حد به دیگران بخشیده‌اید.

«همچنان که زنی یاد می‌گیرد به حس خود اعتماد کند، حس او نیز هرگاه احساس خلأ کند به او خواهد گفت هرچند اگر سعی کنید با نادیده گرفتن احساسات خود رفتار ناشایست شوهر خود را تحمل کنید، به احتمال بسیار زیاد دچار افسردگی خواهید شد.»

فصل نهم

شخصیت و بصیرت

□□□

به جای اینکه سالها منتظر بنشینید تا روزی شرایط زندگی تغییر کند، می‌توانید از همین حالا شروع کنید و تغییرات را در زندگی خود ایجاد کنید. شناخت و آگاهی شما را قادر می‌سازد تا رفتار خود را تغییر دهید و وقتی رفتار خود را تغییر دهید، زندگی خود را تغییر داده‌اید. یک موضوع جالب توجه دربارهٔ شناخت این است که شناخت تصور ما را نسبت به جهان و نیز خودمان تغییر می‌دهد. از آنجا که شناخت اینچنین ارزشمند است، قصد دارم به تشریح تصورات مختلفی که همهٔ ما داریم بپردازم و بگویم که چگونه این تصورات بر روی روابط ما تأثیر می‌گذارند.

سال‌ها پیش، دو نفر مدلی را برای تشریح فرآیند تعامل ارائه کردند و آنرا پنجرهٔ جوهری نامیدند.

۱	۲
۳	۴

همان طور که می‌بینید این پنجره درواقع یک جدول است. به عقیدهٔ من، این جعبه یکی از بهترین ابزارهایی است که تا به حال برای تشریح اهمیت شناخت طراحی شده است (توسط جوزف لامت و هری اینهگهام). بااینکه ابداع آنها را بسیار تحسین می‌کنم، متوجه شده‌ام که اگر طرح اصلی آن را تغییر دهیم، برای بزرگسالان بهتر می‌توان از آن بهره برد. بنابراین درحالیکه طرح آنها را کاملاً معتبر می‌شمارم، به نظر من برای تأمین نیازهای خود باید آنرا تغییر دهیم. مشاهده می‌کنید که در مربع اصلی چهارخانه‌ای وجود دارد. هر کدام از این خانه‌ها نشان دهندهٔ یک نوع شناخت است.

خانهٔ ۱: تصور شما را از خودتان نشان می‌دهد... نظر شخصی خود شما دربارهٔ اینکه کدام ویژگیها شما را به فردی فوق العاده تبدیل کرده و اینکه آرزو می‌کنید چه چیزی را می‌توانستید تغییر دهید. بنابراین، تعریف این خانه به تشریح اطلاعاتی می‌پردازد که هیچ فردی از آن اطلاعی ندارد مگر اینکه خود شما آن را فاش کنید.

خانهٔ ۲: به تشریح تصوری می‌پردازد که شما فکر می‌کنید دیگران از شما دارند. این تصورات می‌تواند صحیح باشد یا نباشد اما شما فکر می‌کنید آنها درست هستند. آیا فکر می‌کنید دیگران شما را فردی مهربان یا فردی خودخواه می‌دانند؟ احتمالاً شما فکر می‌کنید در نظر تمام مردان جذاب هستید؟ همهٔ ما دربارهٔ اینکه دنیا با چه دیدی به ما می‌نگرد نظراتی داریم.

خانهٔ ۳: از آنجا که خانهٔ ۳ به موضوع روابط ما می‌پردازد بنابراین مهم‌ترین خانهٔ این جدول است. من این خانه را، خانهٔ ازدواج می‌نامم. خانهٔ ۳ به تشریح تصوری که مردم از شما دارند می‌پردازد. تصوری که خود شما از آن آگاه نیستید درست مثل زمانی که شما به همراه ۲ فرد دیگر در یک اتاق هستید، شما اتاق را ترک می‌کنید و آن دو صحبت کردن پشت سر شما

را شروع می‌کنند. شما هرگز نخواهید فهمید آنها دربارهٔ شما چه گفته‌اند مگر اینکه خودشان آن را با شما درمیان بگذارند. با چنین تعریفی خانهٔ ۳، اطلاعاتی است که از شما مخفی نگاه داشته می‌شود مگر اینکه یک نفر آن را با شما در میان بگذارد. این خانه، نقطهٔ کور شماست.

خانهٔ ۴: در پایان به خانه ۴ می‌رسیم که همان بخشی از وجود شماست که نه شما و نه دیگران آنرا نمی‌بینید. برخی خواهند گفت این همان بخشی است که فقط خدا می‌بیند، بخشی که شما از آن آگاه نیستید. خانهٔ ۱ و ۲ خانه‌های شناخت‌های شخصی هستند. کودکان عمدتاً در رفتار خود خانه‌های ۱ و ۲ را محسوب می‌کنند. البته نه اینکه شناخت کودکان از جهان و دیگران اشتباه است، اما شناخت آنها به آنچه می‌بینند کاملاً محدود است. این شناخت‌ها اغلب کمی خودپسندانه است. وقتی بابا یا مامان اسباب بازی دلخواهشان را به آنها نمی‌دهند، خانهٔ ۲ به آنها می‌گوید که بابا یا مامان بی رحم است. شناخت آنها اشتباه نیست؛ آنها هنوز کوچک‌تر از آنی هستند که بفهمند. چرا نباید آن اسباب بازی را بردارند. اما تا آنجا که به کودک مربوط است بابا و مامان واقعاً بی رحم هستند. چراکه آنها اجازه نمی‌دهند او اسباب بازی دلخواه خود را بردارد. همچنان که این کودکان بزرگتر می‌شوند به تدریج می‌توانند خانه‌های ۳ و ۴ را نیز در زندگی خود وارد کنند. اگر فردی نتواند خانه‌های ۳ و ۴ را به شناخت خود اضافه کند، دچار اختلال شخصیت خواهد شد. خانه‌های ۳ و ۴ ما را قادر می‌سازند که یاد بگیریم چگونه روابط خود را تغییر دهیم و خود را ارزیابی کنیم.

اکنون توضیح خواهم داد که خانهٔ ۳ می‌تواند چه نقشی در جلسات مشاورهٔ من داشته باشد. بیائید تصور کنیم من مراجعی دارم که برای ساعت یک بعدازظهر وقت ملاقات گرفته است. این خانم در پایان جلسه می‌گوید:

«باب تو مرد بی رحمی هستی، تو فقط یک انسان بی رحمی و من از تو خوشم نمی‌آید. تو گستاخ هستی، تو نسبت به من رفتار ظالمانه ایی داری». من خُب البته، درحالیکه هیچ نظری نسبت به صحبت‌های او ندارم سرم را می‌خارانم. سپس ساعت ۲ مراجع بعدی می‌آید و در پایان جلسه می‌گوید: باب تو گستاخ هستی، تو بی رحمی و اصلاً آدم جالبی نیستی! حال فرض کنیم این قضیه تا ساعت ۷، زمانی که من آخرین مراجع خود را ویزیت می‌کنم ادامه پیدا می‌کند. تا ساعت ۷، ۴ تن از مراجعان من همگی نظر یکسانی نسبت به من داشته‌اند. حقیقت اینست که من می‌دانم بی رحم یا گستاخ نیستم اما خانهٔ ۳ به من می‌گوید که آن مراجعان در من رفتاری می‌بینند که خود من از آن بی خبر هستم. لزومی ندارد نظر آنها را تأیید کنم، اما اگر انسان عاقلی باشم، این سئوال را از خود خواهم پرسید: من چه رفتاری نشان می‌دهم که در نظر این مراجعان خشن یا بی رحمانه است؟

یکی از نشانه‌های بلوغ عاطفی فرد این است که می‌تواند خانهٔ ۳ را در زندگی خود ادغام کند. افراد نابالغ صرفاً با توجه به خانه‌های ۱ و ۲ رفتار می‌کنند. این موضوع در روابط ما ایجاد بحران خواهد کرد. چراکه همسر ما می‌تواند مسائلی (خانهٔ ۳) را ببیند که خود ما نمی‌توانیم. من به بسیاری از مراجعان مجرد و همچنین تازه عروسان جوان گفته‌ام که مسائلی دربارهٔ شما وجود دارد که کشف آنها تا زمانی که ازدواج نکرده‌اید کار بسیار مشکلی است. وقتی فردی ازدواج می‌کند دائماً از سوی شریک زندگی خود با اظهارنظرهایی مواجه می‌شود. مردان اغلب این اظهارنظرها را غرزدن می‌نامند. اگر همسرم به من تذکر دهد که من اغلب خیلی سریع خشمگین می‌شوم، دراینصورت ابراز خشم برای من دشوارتر خواهد شد. چراکه من را از این حالت خود آگاه کرده است. شاید من بخواهم منکر این حقیقت شوم

که داد می‌زنم و فریاد می‌کشم اما هرچه همسرم به من بیشتر بگوید که در نظر او چگونه هستم، تظاهر به اینکه با خشم خود مشکلی ندارم دشوارتر می‌شود. اما آگاهی هم تغییر کردن را آسان نمی‌کند. شناخت اغلب مدتی طول می‌کشد. از آنجا که ما خانهٔ ۳ را نمی‌بینیم، در وجود ما نوعی تمایل طبیعی وجود دارد به اینکه نظرات دیگران دربارهٔ خود را مردود بدانیم. اگر روش شما در یادگیری اینگونه است که منتظر می‌مانید تا شناخت پیدا کنید. یعنی تازمانی که نسبت به موضوعی اطمینان کامل حاصل کنید باید بدانید که شما زمان بسیار بیشتری نیز لازم دارید تا تغییر کنید.

اگر ازدواج نکرده باشیم چه؟ چگونه بفهمیم در خانهٔ ۳ چه مسائلی وجود دارد؟ اغلب مواقع سرنخ‌ها از قبل حاضر و آماده هستند، فقط کافی است الگوهای موجود در زندگی خود را بررسی کنیم. لیست واقعی را به یاد بیاورید که برای مشخص کردن نقش خانهٔ ۳ طراحی کردیم. اگر از الگویی به میزان کافی حمایت شود، تقویت خواهد شد. الگوها اغلب رفتار ما را چه درست و چه نادرست نشان می‌دهند. شناخت که به میزان مشخصی از ادراک نیازمند است، تنها راه ایجاد تغییر نیست. هنگام تغییر رفتار خود هرچه نظر افراد کمتری را جویا شویم، سریع‌تر به نتیجه خواهیم رسید. اگر فقط رفتارهای خاصی را تغییر دهیم، ناگزیر موجب نتایج مختلفی خواهیم شد. جنبهٔ منفی این موضوع این است که تغییر دادن رفتار اغلب احساس ناخوشایندی ایجاد می‌کند یا اینکه به نظر عاقلانه نمی‌آید، بنابراین من می‌خواهم به شما یک گزینه برای انتخاب ارائه دهم. هنگامی که از خانهٔ ۳ نظری دربارهٔ خود می‌شنوید یا می‌توانید شروع کرده و رفتار دیگری در پیش بگیرید یا اینکه می‌توانید پیش از آنکه هیچ گونه تغییری در رفتار خود ایجاد کنید منتظر بمانید تا شناخت کاملی از آنچه باید انجام دهید به

دست آورید. این ۲ روش هر کدام به شما کمک می‌کند تغییر کنید فقط بستگی به این دارد که چقدر می‌خواهید تا روزی که بتوانید نتیجه را مشاهده کنید طول بکشد.

در مرحلهٔ تغییر رفتار، قصد دارم به شما کارهایی را که می‌توانید انجام دهید توصیه کنم و نیز شما را از برخی کارها برحذر بدارم. برخی توصیه‌های من خیلی خاص هستند. مثل اینکه چه اقداماتی انجام دهید درحالیکه برخی دیگر به مسائلی از قبیل ارائه شناخت متفاوتی نسبت به بعضی ویژگیهای یک رابطه می‌پردازند.

هدف این است که این توصیه‌ها مانند ظرف میوه ایی باشد که من به شما تعارف می‌کنم- خیلی راحت، آنچه را دوست دارید برمی دارید و آنچه را به کار نمی‌آید در ظرف باقی می‌گذارید. پس از مدتی، آنرا برمی دارید و شاید دوباره بررسی می‌کنید. درضمن من طی چهارده سال اخیر که با افراد متأهل و مجرد کار کرده‌ام، مشاهده کرده‌ام که این توصیه‌ها تأثیر زیادی بر روی روابط افراد می‌گذارند.

یافته‌ها و افسانه‌ها

نخستین یافته درواقع دربارهٔ افسانه ایی است در این مورد که چرا مردان دوست ندارند دربارهٔ احساسات خود صحبت کنند، افسانه ایی که بسیاری از زنان آن را باور کرده‌اند. اعتقاد عمومی بر این است که احساسات در وجود مردان سرکوب شده است و فقط کافی است مردان دربارهٔ احساسات خود صحبت کنند تا مثل زمانی که زنان مشکلات خود را با دیگران درمیان می‌گذارند همان تخلیه عاطفی را احساس کنند. اجازه دهید توضیح دهم مردان واقعاً چه فکری دربارهٔ احساسات خود می‌کنند. بیائید فرض کنیم که

من در جمع بزرگی از زنان و مردان هستم و فردی به نام استیو را انتخاب می‌کنم. من به استیو می‌گویم: استیو، اگر این مایوی شنا را بپوشی و درحالیکه خودت را مسخرهٔ دیگران کرده‌ایی در میان این جمعیت زن و مرد برقصی به تو هزار دلار پول خواهم داد. خُب، استیو احتمالاً قبول خواهد کرد یا شاید پول بیشتری درخواست کند اما عجیب اینجاست که من احتمالاً می‌توانم پولی را که استیو طلب می‌کند تا خود را به یک دلقک رقاص تبدیل کند تهیه کنم. استیو هم مانند اغلب مردان وقتی موضوع بدن مطرح می‌شود با مسأله چندان جدی برخورد نمی‌کند. در کل مردان بدن خود را دوست دارند. حال بیائید فرض کنیم که من به جای استیو، سوزان را انتخاب کنم. من به او می‌گویم: سوزان، این یک مایوی نخی است. اگر این مایو را بپوشی و در مقابل همه برقصی، هزار دلار خواهی گرفت. سوزان، مثل هر زن دیگری در این جمع، این پیشنهاد را رد می‌کند. حتی اگر من دو هزار دلار هم به او پیشنهاد کنم او بازهم خواهد گفت: خیر. غیر ممکن است. عجیب اینجاست که من هر مقداری هم که به او پیشنهاد کنم احتمالاً هرگز جسارت مرا نمی‌پذیرد. دلیل اینکه او چنین کاری نمی‌کند این است که زنان عموماً «حیای بدنی» دارند. زنان نسبت به ظاهر خود و اینکه چگونه به نظر می‌آیند بسیار باحجب و حیا هستند و اغلب زنان از اینکه مجبور شوند با چنین وضعیتی ظاهر شوند خجالت می‌کشند. دقیقاً مشابه همین وضعیت، مردان (چنان که ران جفرز دوست روانی درمانگر من دوست دارد آن را شرح دهد) «حیای احساسی» دارند. برای یک مرد در میان گذاشتن احساسات و آنچه درون او می‌گذرد به همان اندازه خجالت آور است که برای سوزان در مثال بالا قدم زدن در مقابل جمعی از مردم درحالیکه؟ به تن کرده خواهد بود.

حال این بدان معنی نیست که نباید مردان را تشویق کرد احساسات خود را ابراز کنند یا درددل کنند و با آن بخش آسیب‌پذیر وجود خود که به ندرت قابل دسترسی است ارتباط ایجاد کنند. این فقط یعنی این کار چندان هم راحت نیست. زنی که مردی را تحت فشار قرار می‌دهد تا احساسات خود را ابراز کند، بسیار مهم است که بداند آنچه برای خود او راحت و کاری عادی است برای یک مرد بسیار مشکل و غیر عادی است. من کاملاً عقیده دارم که یک مرد باید احساسات خود را درک و ابراز کند اما مهمترین مسأله ایی که یک زن باید بداند اینست که اگر مرد از احساسات خود حرفی نمی‌زند و نمی‌داند چگونه باید آن را ابراز کند، نباید او را مجازات کند تا زمانی که او آنقدر به شما اعتماد کند که بتواند اینچنین آسیب‌پذیر شود طول می‌کشد. اگر او را خجالت زده کنید، احتمال بسیار کمی دارد که شانس دیگری را امتحان کند و دوباره این کار را انجام دهد.

درونگرا یا برونگرا

اکنون اجازه دهید به سراغ دومین یافته برویم. این یافته در مورد زوج‌هاست و اینکه شناخت نوع شخصیت یک مرد چه تفاوتی ایجاد می‌کند. تفاوت درونگرا یا برونگرا بودن چیست؟ این حوزه بیش از هر حوزهٔ دیگری که من می‌بینم موجب سوء تفاهم میان زوج‌ها می‌شود. من برای اولین بار در کتابی با عنوان اصول دلبری نوشتهٔ جی کلیتون ویدلر با چنین تعریفی برخورد کردم. در این کتاب، نویسنده تلاش می‌کرد عواملی را تعیین کند که حتی هنگامی که خود افراد از آن آگاه نیستند موجب می‌شود دیگران به سوی ایشان جذب شوند. از میان یافته‌های فراوانی که در این کتاب ارائه شده بود، متوجه شدم که یکی از موارد بسیار نویدبخش است. او

برحسب اینکه چگونه افراد با دنیای پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند به تشریح انواع مختلف شخصیت‌ها پرداخته بود. به طور خلاصه این ارتباط با دنیای پیرامون اینگونه بود که آیا فرد نسبت به جهان دارای دیدگاه خارجی است (برون گرا) یا دارای جهت‌گیری درونی است (درونگرا)؟

اجازه دهید با برون گراها آغاز کنیم. برون گراها، از درون سیال هستند. سیال به این معنی که این افراد نسبت به آنچه هستند احساس انعطاف پذیری می‌کنند. برون گراها برحسب خلق خود و نیز شرایط موجود تمایل به تغییر دارند. این ویژگی سیال بودن توانایی هایی را در برخی زمینه‌ها برای این افراد به همراه دارد. نظیر مسافرت، امتحان کردن غذاهای مختلف و نیز یک حس علاقهٔ کلی نسبت به تجربه کردن تمام جنبه‌های مختلف زندگی. این افراد نمی‌خواهند فرصت هیچ تجربه‌ایی را از دست بدهند، ضمن اینکه نمی‌خواهند فقط به یک چیز محدود شوند. از آنجا که برون گراها حس ثابتی نسبت به خود ندارند، گاهی اوقات در توانایی‌های خود تردید می‌کنند و نیازمند تشویق و تأیید دیگران می‌شوند. این افراد برای تأیید ارزشهای خود بیشتر وابسته به دنیای خارج هستند. از آنجا که برون‌گراها اغلب در توانایی‌های خود تردید می‌کنند، آنچه به شدت از آن متنفر هستند این است که نادیده گرفته شوند. وقتی این افراد نادیده گرفته می‌شوند، احساس تنهایی کرده و خود را زیر سئوال می‌برند. برون گراها بیش از هر چیز دیگری عاشق تأیید شدن هستند. این افراد باید تأیید شوند که کار خود را بخوبی انجام می‌دهند.

آنها باید در طول مسیر تقویت شوند. وقتی زباله‌ها را بیرون می‌برند واقعاً نیاز دارند که همسرشان به آنها بگوید: متشکرم که زباله‌ها را بیرون بردی. اگر شما هم برون گرا هستید، حدس می‌زنم که اکنون می‌پرسید: مگر

چه اشکالی دارد؟ هیچ اشکالی ندارد. فقط یک درونگرا رفتار دیگری را انتخاب می‌کند. در مقام ریاست بسیاری از درونگراها اطراف خود را از کسانی پر می‌کنند که هنگام ریسک کردن آنها را ترغیب می‌کنند. سابقاً سالهای سال فکر می‌کردم این کار آنها ناشی از بی تجربگی است تااینکه سرانجام متوجه نقش سودمندی شدم که این تأییدها در زندگی یک برون گرا بازی می‌کند. برون گراها با تأیید شدن از فرصت‌ها استفاده می‌کنند و تا زمانی که فردی در طول مسیر آنها را تأیید کند کارهایی فوق العاده خلق می‌کنند. من مراجعان برون گرایی داشته‌ام که از همسر خود کمال تشکر را داشته‌اند. اگر با مرد برون گرایی ازدواج کرده‌اید حتماً متوجه شده‌اید که چه قدر این مردان دست و دلباز هستند.

حال اجازه دهید این افراد را با درون گراها مقایسه کنیم. درونگراها، خوب یا بد نسبت به اینکه چه کسی هستند دارای احساس ثابتی هستند. آنها می‌دانند که انسانهای جالبی هستند، ضمن اینکه می‌دانند که انسانهای عجیبی نیز هستند. درونگراها به کنکاش در اعماق وجود خود می‌پردازند و هنگام انجام اینکار، اغلب به دیگران نیازی ندارند. از آنجا که این افراد مستقل هستند بنابراین نیاز دارند که جهان درونی خود را حتی بیشتر از دنیای خارج کنترل کنند. البته این مثال خوبی نیست اما فقط در مقام مقایسه، درونگراها اغلب تمایل دارند درونی باشند درحالیکه برونگراها بیشتر تمایل دارند خارجی باشند. به همین دلیل وقتی یک درونگرا تحت فشار قرار می‌گیرد، پیش از آنکه مسأله را با دیگران حل کند ابتدا باید به درون خود رجوع کرده و سعی کند راه حل را بیابد. صحبت کردن راجع به مشکلات پیش از آنکه به آنها کمکی کند موجب از بین رفتن تمرکز ایشان می‌شود. این افراد بدلیل این جهت‌گیری درونی اغلب احساس می‌کنند هیچ

کس واقعاً آنها را درک نمی‌کند. این عدم وابستگی درونگراها، هنگامی که به کمک نیاز پیدا می‌کنند موجب ضرر این افراد می‌شود. چرا که استقلال درونگراها به ایشان اجازه نمی‌دهد خواستار کمک شوند. این افراد بسیار حساس هستند و به همین دلیل هنگامی که احساس درماندگی می‌کنند خود را از موقعیت‌ها و مردم کنار می‌کشند. آنها نسبت به ارزیابی‌های دقیقی که از خود می‌کنند احساس غرور کرده و بر این باورند که هر ضعفی که کسی بتواند به آنها گوشزد کند مسأله ایی است که خود از قبل متوجه وجود آن شده‌اند. از آنجا که نسبت به خود چنان سخت گیر هستند که هیچ فرد دیگری هرگز این سختگیری را نسبت به آنها نکرده، گاهی کمی حق به جانب می‌شوند. درونگراها مسائل را موشکافانه بررسی می‌کنند و پیش از آنکه هیچ اقدامی کنند اطمینان حاصل می‌کنند که اقدام درست یا حداقل اقدامی که به نظرشان درست می‌آید را انجام دهند. بنابراین بدترین کاری که ممکن است شما در حق درون گراها انجام دهید این است که بر سر آنها فریاد بکشید یا آنها را تحقیر کنید. از آنجا که آنها خود را بسیار محترم می‌دانند، تحقیر کردن آنها مثل این است که به صورت آنها سیلی زده باشید. این افراد به دلیل توانایی بالای تعمق، به خود می‌بالند و بنابراین جای تعجب نیست که درونگراها بیش از هر چیز عاشق این هستند که درک شوند. آنها عاشق این هستند که وقتی در حال تلاش برای بیان مطلبی هستند، فرد منظور آنها را درک کند، حتی اگر بدرستی نیز توضیح نداده باشند.

حال اجازه دهید بگوییم که هیچ فردی کاملاً درونگر یا برونگرا نیست. هر فردی شخصیت غالبی دارد که در موقعیت‌های دشوار آنرا نشان می‌دهد. از آنجا که مکمل‌ها در روابط عاشقانه تأثیر بسیار خوبی دارند، بسیار اتفاق

می‌افتد که یک درونگرا با یک برونگرا و برعکس ازدواج کنند. البته، دو درونگرا یا دو برونگرا نیز می‌توانند ازدواج کنند و زندگی فوق العاده ایی داشته باشند، اما اکثر اوقات شاهد آن هستید که دو فردی که شخصیت‌های متضادی دارند به سوی یکدیگر جذب می‌شوند چراکه هر کدام موجب تعادل دیگری می‌شود. از نظر آماری اغلب زنان برونگرا هستند و احتمال اینکه مردان درونگرا باشند بیشتر است.

اگر هنوز هم مطمئن نیستید متعلق به کدام گروه می‌باشید. دو روش وجود دارد که می‌توانید نوع شخصیت خود را تعیین کنید: اولین روش این است که وقتی از فردی می‌پرسند کدام شخصیت را داراست. درونگراها همیشه در پاسخ می‌گویند که آنها یک درونگرا هستند درحالیکه یک برونگرا خواهد گفت: من هر دو شخصیت را دارا هستم. دلیل این پاسخ برونگراها این است که نمی‌خواهند هیچ فرصتی را از دست بدهند یا احساس کنند از قلم افتاده‌اند. آنها برخی ویژگیهای هر دو نوع شخصیت را در خود تشخیص می‌دهند درحالیکه درونگراها کاملاً به وضوح می‌دانند که متعلق به گروه درونگراها هستند. روش دوم این است که تصور کنید به یک میهمانی می‌روید که هیچ کسی را نمی‌شناسید. زمانیکه وارد میهمانی شدید آیا تمایل دارید به همه جا سر بزنید و با همهٔ غریبه‌ها آشنا شوید یا تمایل دارید بنشینید تا کمی احساس آرامش بیشتری بدست آورید و سپس کم کم شروع به آشنا شدن با افراد کنید. در این مورد یک برونگرا سریع وارد صحنه می‌شود و یک درونگرا با احتیاط بیشتری عمل خواهد کرد. در اینجا یک روش قطعی برای تعیین نوع شخصیت شما وجود دارد. وقتی ناراحت هستید آیا بیشتر دوست دارید تنها باشید یا دوست دارید یک نفر با شما صحبت کند؟ در این شرایط یک درونگرا می‌خواهد به درون ذهن خود فرو

رود تا تلاش کند مشکل را پیدا کند. صحبت کردن با یک فرد دیگر فقط موجب آشفتگی حواس او خواهد شد. یک برونگرا دوست دارد با یک نفر صحبت کند تا فکرهای خود را بلند روی هم بریزند.

شناخت نوع شخصیت خود و یک مرد کمک شایانی در شناخت شیوه‌ای می‌کند که یک مرد دوست دارد با او برخورد شود. بویژه اگر این شیوه‌های ایجاد ارتباط با شیوه هایی که شخص شما دوست دارید متفاوت باشند. اگر همسر شما درونگراست و شما می‌دانید که مهمترین مسأله برای یک فرد درونگرا این است که از سوی دیگران درک شود، می‌توانید آگاهانه سعی کنید با او همدل شوید و اجازه دهید بداند که شما منظور او را درک می‌کنید، این کار باعث می‌شود احساس کند از سوی شما درک شده؛ درست به همین دلیل است که تشخیص روشی که فرد با جهان ارتباط برقرار می‌کند چنین پراهمیت است. وقتی فردی احساس کند درک شده است به شما اجازه می‌دهد بر روی او تأثیر بگذارید. این نکته برای متأهلین و نیز برای افراد مجرد مفید است. به همین ترتیب، اگر شما می‌دانید که فردی برونگراست و دوست دارد مورد تأیید واقع شود حتماً آن دسته از خصوصیات او را که محبوب شماست و کارهای خوبی که انجام می‌دهد را به او یادآوری کنید. با این کار احساس می‌کند مورد لطف شما قرار گرفته است و درنتیجه می‌خواهد وقت بیشتری را با شما صرف کند و در حضور شما باشد. وقتی این شیوه‌ها را به برخی زنان توصیه می‌کنم، بدون استثناء پاسخ می‌دهند: این کار فقط فریب کاری است. من در پاسخ ایشان می‌گویم: بله، فریب کاری است اما ابتدا باید مشخص شود که منظور شما از فریب کاری چیست. اگر می‌گویید هدف شما از این فریب کاری این است که از فردی سوء استفاده کرده و به خاطر منافع خود به او ضرر برسانید بدون

اینکه به هیچ وجه نگران یا در اندیشه مصالح ایشان باشید. در این صورت بله این نوع فریب کاری بسیار مذموم است. اما اگر منظور شما از فریب کاری اینست که شما تمام نیّات خود را با یک فرد درمیان نمی‌گذارید، به شما خواهم گفت که این نوع فریب کاری بیشتر نشان دهندۀ بلوغ فکری شماست چراکه در یک رابطۀ زناشویی یا میان دو فردی که هنوز مجرد هستند زمانبندی یکی از عناصر مهم برای ایجاد صمیمیت است.

زمانبندی

سومین یافته زمانبندی است که به هیچ وجه نمی‌توان در اهمیت آن مبالغه کرد. آموختن اینکه چه زمانی برای مطرح کردن یک موضوع مناسب است می‌تواند ارزشمندتر از خوب مطرح کردن باشد. کودکان نمونۀ خوبی از کسانی هستند که به جای اینکه بیاموزند چگونه با دیگران ارتباط ایجاد کنند، دیگران را وادار می‌کنند بیاموزند چگونه با کودکان برخورد کنند. همچنان که بزرگتر و انشاءالله باتجربه‌تر نیز می‌شویم توانایی ما در همدلی کردن با دیگران افزایش پیدا می‌کند که موجب می‌شود فرصت بسیار بهتری برای درک شدن از سوی دیگران داشته باشیم.

هنگامی که فردی صادق است یا احساسات خود را کاملاً ابراز کرده و بازهم مؤثر واقع نشده است در چنین مواقعی اغلب مشکل در زمانبندی است. زنی که در دومین جلسۀ آشنایی از فرد مقابل می‌پرسد: من از تو خیلی خوشم می‌آید. می‌خواهم بدانم این رابطه قرار است به کجا ختم شود؟ تصور کاملاً اشتباهی دارد چراکه مردان در یک رابطۀ کوتاه مدت، پس از چند جلسه نمی‌دانند چه خواهند کرد. در واقعیت، چنین زنی، اگر از من می‌شنود هرگز در جلسۀ دوم نباید چنین حرفی بزند، چراکه در این زمان

مردی که در کنار او بوده نیز مطمئن نیست این رابطه به کجا ختم خواهد شد. در این زمان مرد هنوز در حال تصمیم‌گیری و نیز پیدا کردن شناخت بیشتر می‌باشد. او هنوز فرصت بسیاری پیش رو دارد تا در این مورد تصمیم خود را بگیرد. اما این زن به دلیل اشتیاق خود پیش از زمان مناسب درخواست پاسخ کرد. اگر او صبر می‌کرد به رابطهٔ دلخواه خود می‌رسید.

در صورتی که با خود فکر می‌کنید: چه قدر مجبورم صبر کنم تا بتوانم از او چنین سئوالی کنم؟ پاسخ اینست: تازمانی که رابطه به پیش می‌رود شما هم باید صبر کنید. آیا او می‌خواهد بعد از این چهارماهی که با شما آشنا شده است بازهم زمان بیشتری را با شما صرف کند؟ آیا در این مدتی که با او بوده‌اید نسبت به بهار سال گذشته شناخت بیشتری پیدا کرده‌اید؟ اگر مطمئن هستید که او هنوز هم اجازه می‌دهد به او نزدیک و نزدیک‌تر شوید. در چنین صورتی باید از اعلام هرگونه اولتیماتومی خودداری کنید. وقتی مردی جزئیات جدیدی از زندگی خویش را فاش می‌کند یا سئوالاتی در مورد خود شما می‌پرسد، درحال فکر کردن بر روی شما بعنوان شریک آیندهٔ زندگی خود می‌باشد. بسیاری از مردان بدلیل ترس از یک ازدواج مصیبت بار، همسر احتمالی خود را آرام آرام آزمایش می‌کنند. مردان می‌دانند که وقتی به زنی اجازه دهند به قلبشان دسترسی پیدا کند، کلید ورود به روح خود را نیز به آنها سپرده‌اند. بنابراین تازمانی که رابطه در حال پیشرفت است، به شما توصیه می‌کنم به صمیمیت خود ادامه دهید مگر زمانیکه او دیگر به شما اجازه ندهد نزدیک‌تر شوید. من در مطب خود پسرانی را دیده‌ام که می‌خواهند بدانند وقتی دختر محبوب آنها فقط می‌خواهد رابطه شان در حد دوستی باقی بماند چه باید بکنند. با ناله می‌گویند: چه باید بکنم؟ من به آنها می‌گویم که شما هم دوست ایشان باقی

بمانید. اگر آن دختر را با همان وضعیتی که دارد بپذیرید احتمال بیشتری دارد که او نیز بعدها برای زندگی مشترک خود، شما را در نظر بگیرد. اگر مردی دائماً زنی را تحت فشار قرار دهد تا پی در پی دربارهٔ وضعیت رابطهٔ مفصل صحبت کند، این همان ضربهٔ کشنده است. شما بعنوان یک خواننده دقیقاً متوجه می‌شوید که موضوع صحبت من چیست. این همان کاری است که از شما می‌خواهم در قبال فرد مقابل خود انجام دهید. منتظر بمانید تا لحظه ایی که از نظر زمانبندی موقعیت مناسبی است فرارسد تا صحبت‌های صمیمانه خود را آغاز کنید. این کار را به همان روشی انجام دهید که خود ایشان اغلب انجام می‌دهند. این توصیه برای زوج‌ها هم مفید است. معمولاً زوج‌ها به این دلیل از یکدیگر رنجیده می‌شوند که احساس می‌کنند فرد مقابل، آنها را درک نمی‌کند. یک همسر برون گرا در چنین شرایطی می‌خواهد یک ریز با شوهر خود صحبت کند که این کار موجب خواهد شد شوهرش بیش از پیش سرد شود و یک شوهر درون گرا همانطور که جان گری در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی توصیف می‌کند بیشتر و بیشتر به درون «غار خود» فرو رود. دانستن تفاوت بین یک درونگرا و یک برونگرا همهٔ مسائل را حل نخواهد کرد، اما این نکته را بخوبی یادآوری می‌کند که اگر درمانده شده‌ایم و ظاهراً در رابطهٔ خود به بن بست رسیده‌ایم باید به این موضوع توجه کنیم که چگونه با همسر خود ارتباط برقرار می‌کنیم و او چگونه با ما ارتباط برقرار می‌کند. لازم نیست شخصیت خود را تغییر دهیم، اما بخشی از ایدهٔ رشد کردن این است که شروع به پذیرفتن جنبه‌های متفاوت شخصیت همسرمان کرده و هنگام ارتباط با او این جنبه‌ها را مورد توجه قرار دهیم. هرچه بیشتر این جنبه‌ها را مورد توجه قرار دهیم، همسر ما کمتر مقاومت کرده و بیشتر اجازه می‌دهد بر روی او تأثیر بگذاریم.

هرچه آنها را صدا کنید، همان می‌شوند

یافتهٔ چهارم بیشتر مانند قانونی است که شما با قبول خطرات احتمالی آنرا نادیده می‌گیرید. اکثر زنان تواناییهای خود را بسیار دست کم می‌گیرند. زنان، هنگامی که نتیجهٔ مطلوب خود را در زمانی که انتظار دارند مشاهده نمی‌کنند یا اعتباری را که می‌خواهند به همان صورتی که دوست دارند بدست نمی‌آورند سخت‌تر تلاش می‌کنند. به همین دلیل است که زنان متهم به غرزدن و مردان هم مثل همیشه متهم به بی توجهی نسبت به همسر یا نامزد خود می‌باشند. اگر ورای این ظاهر یعنی آنچه واقعاً بین یک زوج اتفاق می‌افتد را نگاه کنید متوجه خواهید شد که وقتی زوجی در کنار هم هستند هر کدام از آنها واقعاً دوست دارد که تحت تأثیر دیگری قرار بگیرد. هرچند هر دو به همان اندازه از اینکه اختیار خود را از دست بدهند می‌ترسد. در یک رابطه پیش از آنکه صمیمیت ایجاد شود آن کشمکش بر سر تقسیم قدرتی که در رابطه موجود است باید با موفقیت به پایان رسیده و تعیین شده باشد. در طول مرحلهٔ توافق بر سر قدرت، کاملاً «طبیعی» است که هر کدام سعی کند دیگری را تحت تأثیر خود قرار دهد. زوج‌ها ابتدا سعی می‌کنند با نشان دادن مهر و محبت یکدیگر را تحت تأثیر قرار دهند. اگر این راه مؤثر واقع نشود روی به روشی معمول و قدرتمند می‌آورند. مثلاً فریاد می‌کشند، نق می‌زنند و دیگری را متهم می‌کنند. زوج‌ها با استفاده از این روشها می‌خواهند در ذهن فرد مقابل خود این ایده را تقویت کنند که من خصوصیاتی دارم که تو دوست نداری با آنها مواجه شوی.

زنی که همیشه غر می‌زند با این کار قصد دارد به شوهر خود ثابت کند که او غرغرو است و مردی که مرتباً همسر خود را نادیده می‌گیرد با این کار خود تأیید می‌کند که مردان واقعاً تمایلی به صحبت کردن ندارند. اگر ما

بتوانیم با انجام دادن کارهای ناخوشایند بر روی همسر خود تأثیر بگذاریم پس می‌توانیم با این روش تغییرات خوشایندی نیز در آنها ایجاد کنیم. درواقع حقیقت این است که واکنشی که همسر شما دائماً از سوی شما می‌بیند- خوب یا بد- رفتار او را نسبت به شما تغییر خواهد داد. یک فرد هرگز نمی‌تواند نسبت به واکنش همسر خود مصون بماند. من سالها پیش با درمانگری به نام سوزان کار می‌کردم. سوزان به من گفت: به سمیناری رفته که یکی از دوستان ما به نام اسیتو برگزار کرده بود. از آنجا که او نیز قصد داشت در آینده یک سمینار مشابه با موضوع ازدواج برگزار کند به آنجا رفته بود تا ببیند که اسیتو چگونه برنامهٔ خود را اجرا می‌کند. سوزان شوهر خود دیو را نیز با خود برده بود. در جریان این سمینار اسیتو اظهار کرده بود: با هر نامی همسر خود را صدا کنید همان خواهد شد. سوزان که ۲۵ سال پیش با دیو ازدواج کرده بود به محض شنیدن این جمله همانطور که لبخند می‌زد به سمت دیو خم شد و گفت: «آهای مردنی!». دیو درحالی که می‌خندید به سمت او خم شد و گفت: «ها.ها. سکسی!» سوزان پس از بازگشت از سمینار به من گفت: باب من مخصوصاً این کار را امتحان کردم تا ببینم چه اتفاقی روی خواهد داد. دیو ۲۱۵ پوند وزن داشت و هربار که تلاش می‌کرد نمی‌توانست بیش از ۵ پوند از وزن خود را کم کند و بعد او ناامید شد و دست از تلاش برداشت.

بنابراین سوزان در هر موقعیتی که مناسب بود دیو را مردنی یا ترکه‌ای صدا می‌زد. پس از ۲ ماه سوزان از او پرسید که چقدر به وزن او اضافه شده است و دیو گفت که ۱۸ پوند کم کرده است. سوزان شگفت زده شده بود. در پایان داستان من لحظه‌ای مکث کرده و از او پرسیدم: «سوزان آیا دیو هم تو را سکسی صدا می‌زد؟» لبخند تلخی زد و گفت: «نه». من بی درنگ پیش

خود گفتم: خیلی بد شد چون احتمالاً دیو نمی‌داند چه فرصتی را از دست داده است. نه به این معنی که سوزان باید خود را تغییر می‌داد یا اینکه اصلاً مشکلی داشته باشد بلکه به این معنی که دیو یک فرصت مناسب برای تأثیر گذاشتن بر روی همسر دوست داشتنی خود را از دست داده بود. آیا متوجه کاری که سوزان انجام داد هستید؟ او باید این اقدام را در اولویت قرار می‌داد. سوزان منتظر نماند تا روزی از راه برسد که احساس کند باید به دیو کمک کند. او همچنین منتظر نماند تا روزی فرا برسد که دیو خودش وزن خود را کم کند. او یک تصمیم گرفت و پس از تصمیم‌گیری، دائماً و به شکلی مؤثر هدف خود را دنبال کرد تا زمانیکه نتیجهٔ دلخواه خود را بدست آورد. آنچه سوزان تصادفاً به آن برخورده بود همان موضوعی است که من دربارهٔ مردان می‌دانم– وقتی مردی ازدواج می‌کند، دوست دارد همسرش بر روی او تأثیر بگذارد. برخی مردان نمی‌توانند به راحتی تحت تأثیر قرار گیرند یا از مسند قدرت پایین بیایند. اما اغلب مردان امیدوارند که همسرشان راهی برای تأثیر گذاشتن بر روی آنها پیدا کند، راهی که آنها احساس نکنند تهدید شده‌اند. سوزان هم چنین زنی بود. سوزان عاشق این بود که دیو او را تحت تأثیر قرار دهد، تغییر دهد و آنچه را دربارهٔ او فکر کرده بود تقویت کند. آنی سمیناری برگزار شد که این فرصت طلایی را در اختیار دیو قرار داد اما او هم مثل بسیاری از شوهران دیگر حاضر در سمینار آن فرصت را از دست داد.

غیرممکن است که شما در محلی که بذری کاشته‌اید محصولی درو نکنید. اگر دائماً افکاری از شهوت، طمع و فقر در ذهن خود می‌پرورانید دیر یا زود این افکار شما را به ورطهٔ بدبختی خواهند کشید. منظور من افکار پراکنده و موقتی نیست. افکار دائمی را می‌گویم. نظریه این موضوع، از شما

بعنوان خواننده سئوالی را خواهم پرسید که اغلب از مراجعان متأهل خود یا آنها که نامزد می‌باشند می‌پرسم. اگر شوهر شما رفتار نادرستی نشان می‌دهد، شخص شما چه کمکی به شکل‌گیری این رفتار کرده‌اید؟ چه کاری بوده است که شما انجام داده و همین رفتاری که دوست ندارید را تقویت کرده‌اید؟ البته، مسئولیت رفتار شوهر شما با خود اوست اما شما بیش از آنچه فکر می‌کنید می‌توانید بر روی شوهر خود تأثیر بگذارید. این نظریه در کلاسهای درس اینگونه به اثبات رسیده است که یک معلم خوب را از یک کلاس خوب به یک کلاس ضعیف منتقل کرده و بالعکس. واکنش دانش‌آموزان شگفت آور بوده است. ناگهان کلاس «ضعیف» پیشرفت کرده و کلاس «خوب» که معلم «ضعیفی» را در آن قرار داده بودند دچار پسرفت شده است. افرادی که قانون تأثیرگذاری را نادیده می‌گیرند محکوم به روابط مشکل دار خواهند بود.

قانون تعادل

یافتهٔ پنجم قانون تعادل است. اکثر زوج‌های جوان در آغاز رابطهٔ خود در چندین هفتهٔ نخست، فقط نقاط قوت همسر خود را می‌بینند. زن از آشنایی با چنین مردی خوشحال است- او از این رابطهٔ جدید احساس شادی و هیجان کرده و نسبت به آینده خوش بین است. مرد با دید مثبتی به زن نگاه می‌کند و احساس می‌کند با برقراری این رابطه سطح زندگی خود را ارتقاء داده است. زن همچنین می‌بیند که مرد تلاش مضاعفی برای شاد کردن او از خود نشان می‌دهد و در حالیکه با تصور اینکه او چگونه شوهری می‌شود خود را سرگرم می‌کند، این جرأت را پیدا می‌کند که به او اعتماد کند.

همانطور که دورهٔ نامزدی به سطحی از احساس رضایت ارتقاء می‌یابد

برنامهٔ رابطهٔ بلندمدت طراحی می‌شود. این همان جایی است که افراد تصمیم می‌گیرند که آیا قصد ازدواج دارند یا خیر. اگر ازدواج در فاصلهٔ بین ۲ ماه اول آشنایی تا سال اول صورت بگیرد. در چنین وضعیتی هر دوی آنها گارد دفاعی خود را پایین می‌آورند و هر دو با خود واقعی شان با طرف مقابل روبرو می‌شوند. طی این روند درحالیکه زن بتدریج متوجه می‌شود که مرد غیر از او به مسائل دیگری نیز علاقمند است. مرد نیز به این نتیجه می‌رسد که همسرش یک فرد کامل نیست. اگرچه آنها هر دو این مسائل را به صورت تئوری می‌دانند اما باید نومیدی را تجربه کنند.

همچنان که زن در رابطهٔ خود با شوهرش احساس امنیت بیشتری می‌کند، به شکل اجتناب ناپذیری رنجش‌ها و هراس‌های خود را به شوهرش نشان می‌دهد. چنین کاری به جای اینکه منجر به صمیمیت شود، درواقع مرد را درمانده می‌کند. در حالی که زن فقط تلاش می‌کند به مرد نزدیک شود. مرد احساس می‌کند تحت فشار قرار گرفته است.

می‌دانم که اغلب زنان به سختی تلاش می‌کنند تا با مردان مخالفتی نداشته باشند. این زنان به هیچ مشکلی اعتراض نمی‌کنند و در جریان این کار به جایی می‌رسند که نیازهای به حق خود را برآورده نشده می‌بینند. زنان واقعاً نیاز دارند که با شوهران خود صحبت کنند. آنها درواقع نیاز دارند اوقات سختی را که در طول روز پشت سر گذاشته‌اند با شوهر خود در میان بگذارند و شوهران نیز نیاز دارند این مسائل را با همسران خود مطرح کنند. بنابراین به جای اینکه خود را از حقوق مشروعی که داریم محروم کنیم باید قانون تعادل را به اجرا درآوریم. این قانون دو مصوبه دارد که هر کدام دیگری را تقویت می‌کند. مصوبه اول محبت کردن و مصوبه دوم مورد مهر و محبت دیدن حکایتی را که چند سطر پیش برای شما مطرح کردم؛ که در آن

زن، از آنجا که نمی‌خواهد او را موجودی نیازمند فرض کنند، بسیار مهر می‌ورزد و با وجود این باز هم از اینکه نیاز خود را مطرح کند می‌ترسد. زن در چنین وضعیتی از مقیاس ۱ تا ۱۰ تا سطح ۸ مهر می‌ورزد اما فقط تا سطح ۲ مهر می‌بیند. با چنین مشخصاتی زن به زودی مبتلا به رنجش یا افسردگی خواهد شد چراکه هیچ تعادلی وجود ندارند- او بسیار بیشتر از آنچه مهر می‌بیند، مهر می‌ورزد. اگر این میزان را برعکس کنیم و فردی را تصور کنیم که تا سطح ۸ محبت می‌بیند اما فقط تا سطح ۲ محبت می‌کند به مشخصات بیشتر کودکان دو، سه یا چهار سالۀ دنیا برخورد خواهیم کرد. چنین کاری روش کودکانه برخورد با دنیاست. اگر فرد بزرگسالی با چنین روشی با جهان تعامل داشته باشد آنرا «اختلال شخصیتی خودشیفته» می‌نامند. من دربارۀ گرایش‌های اصلی شخصیت افراد مطلبی را متوجه شده‌ام و آن اینست که اصلاً مهم نیست. شما بسیار مهر بورزید یا بسیار مهر ببینید.

بعضی از افراد به طور طبیعی بدون اینکه فکر کنند مهر می‌ورزند و بعضی دیگر دوست دارند نیازهای وجود خود را برطرف کنند. شما باید به جای اینکه گرایش قوی‌تر خود را سرکوب کنید، بخش ضعیف‌تر خود را «بالا بکشید». اگر تا سطح ۸ محبت می‌کنید مراقب باشید که حتماً تا سطح ۸ هم مورد محبت واقع شوید. (لیست واقعی را به یاد بیاورید!) اگر تا سطح ۸ محبت می‌بینید حتماً مراقب باشید که تا سطح ۸ هم محبت کنید. شما می‌توانید در هر سطحی که انتخاب کنید قرار بگیرید هیچ تفاوتی نمی‌کند. آنچه مهم است این است که شما در حالت تعادل قرار داشته باشید. انجام دادن یک عمل بسیار راحت‌تر از انجام ندادن آن است و بهره ایی که شما خواهید برد این است که اگر معمولاً زیاد محبت می‌کنید از این پس حتماً کاری می‌کنید که خودتان هم مورد محبت واقع شوید و اینکار باعث خواهد

شد که درواقع از بیشتر محبت کردن هم لذت ببرید و احتمال اینکه روزی احساس کنید درمانده شده‌اید بسیار کمتر می‌شود.

اگر احساس می‌کنید آزرده هستید یا اینکه به نظر شوهرتان همیشه احساسات منفی بروز می‌دهید، یک توضیح سریع و آسان برای رفتار شما این است که از حالت تعادل خارج شده‌اید. اگر دقیقاً مطمئن نیستید که محبت می‌کنید یا محبت می‌بینید از شوهر یا دوستانتان بپرسید: از این طریق به راحتی می‌توانید الگوی رفتاری خود را تشخیص دهید. من حتی یک راهنمایی نیز برای شما دارم. به طور معمول احتمال بیشتری دارد که زنان اهل محبت کردن و مردان هم از گروه دریافت کنندگان محبت باشند. مردان به طور کلی خیلی راحت حس خود را در اولویت قرار می‌دهند و زنان نیز تقریباً از روی عادت محبت می‌کنند. هرچه زنان و مردان بیشتر تعادل را رعایت کنند بهتر نیز می‌توانند بر روی همسر خود تأثیر بگذارند. من زنان مراجع بسیاری داشته‌ام که به دیگران مهر می‌ورزند و می‌ورزند و می‌ورزند، سپس به مطب من می‌آیند و می‌گویید که اخیراً موضوعی را کشف کرده‌اند. من بی درنگ آنها را تشویق می‌کنم و عمداً در تشویق خود مبالغه می‌کنم. من به این کار خود ادامه می‌دهم و با اغراق نشان می‌دهم که چقدر این موضوع شگفت‌انگیز است، چقدر حیرت آور است. شما خیلی زود می‌توانید آن احساس را در چشمانشان ببینید- احساس ناخوشایندی به آنها دست می‌دهد زیرا فکر می‌کنند تشویق‌های من غیرواقعی است. از آنجا که تشویق‌های من کاملاً جدی هستند به کار خود ادامه می‌دهم. درحالیکه محبت کردن برای این زنان کار ساده ایی است و اغلب در دریافت کردن محبت مشکل دارند. با این کار خود سعی دارم کمی به آنها تمرین دریافت کردن محبت داده باشم. دریافت کردن در نظر این زنان

عجیب و احمقانه می‌آید. گویا که من بیش از حد به آنها توجه می‌کنم. این زنان چنان از حالت تعادل خارج شده‌اند که باید در زمینهٔ محبت دیدن آنقدر با آنها زیاده روی کرد تا بلکه مسائل بار دیگر حالت تعادل یابند. این زنان، با وجودیکه ممکن است احساس کنند اغراق می‌کنم اما می‌دانم که در نهان خود آرزو می‌کنند که من به تشویق‌های مبالغه‌آمیز خود ادامه دهم. آنها در اعماق وجود خود واقعاً فکر می‌کنند هر کاری که انجام داده‌اند کار بزرگی بوده است.

اگر شما هم در دریافت کردن محبت مشکل دارید از شما ملتمسانه می‌خواهم که از هم اکنون تمرین کردن را آغاز کنید. امروز شما می‌توانید زندگی خود را متعال کرده و به احساس رنجش و خستگی پایان دهید. شاید به نظر خودخواهانه باشد اما من به شما قول می‌دهم که اینگونه نیست. منبع عشق شما در زمان مناسب و با تمرینات مداوم شروع به پرشدن می‌کند و درواقع عشق بیشتری برای بخشیدن خواهید داشت.

چرا مردان گوش نمی‌کنند

یافتهٔ ششم این است که وقتی مردان احساس کنند کسی به آنها توجه نکرده آنها نیز توجه نخواهند کرد. زنان بدون استثناء فکر می‌کنند که چون موضوع صحبت برای مردان مهم نیست آنها گوش نمی‌کنند. هرچند در برخی مواقع این استدلال درست است اما دلیل اصلی اینکه مرد ظاهراً نمی‌تواند با مشکل زن همدردی کند این موضوع نیست. اکثر اوقات دلیل اینکه او گوش نمی‌کند این است که احساس می‌کند شما نیز به او گوش نکرده‌اید. من این موضوع را در جلسات مشاورهٔ خود دیده‌ام. در چندین سال نخست پس از اتمام دورهٔ فوق لیسانس دوست داشتم تمام اطلاعات

بی نظیری را که اخیراً آموخته بودم به مراجعان خود منتقل کنم. من در طول ۱۰ دقیقهٔ نخست هر جلسهٔ مشاوره سریعاً تلاش می‌کردم برای تمام مشکلات آنها راه حلی ارائه کنم. درحالیکه انتقال دانش خود به دیگران احساس خوبی ایجاد می‌کرد متوجه شدم که آنها اغلب به توصیه‌های من خیلی خوب توجه نمی‌کنند. سرنجام، فهمیدم که باید با مراجعان دیگر چگونه برخورد کنم. من بایستی ۵ یا ۱۰ دقیقه نخست یا حتی بیشتر را پیش از آنکه کلامی به زبان بیاورم فقط گوش کنم. در این زمان متوجه رویداد عجیبی شدم. اگر من پس از ۱۰ دقیقه گوش کردن به سخنان کسی، به او توصیه‌ای کنم او احساس می‌کند که توصیهٔ من تا حدی ارزشمند است. اگر پس از ۲۰ دقیقه گوش کردن نظر خود را اعلام کنم همان توصیه به نظر بهتر خواهد آمد. بهترین واکنش از سوی مراجعان اغلب پس از ۳۰ دقیقه گوش کردن بدست می‌آید. در چنین زمانی اگر حرفی می‌زدم، آن توصیه مثل طلای ناب بود. مراجعان من احساس می‌کردند من کاملاً حرفهای آنها را گوش کرده‌ام. بنابراین پاسخ و توصیه ایی که ارائه می‌کردم به وضوح کاملاً مناسب و سنجیده بود. چرا که احساس می‌کردند به حرف‌های آنها توجه شده است. در پس این موضوع که مشاوران مختلف به مردم یاد می‌دهند به سخنان دیگران گوش کرده و با تکان سر عکس العمل نشان دهند. (گوش کردن بازتابی) نیز فقط همین راز نهفته است. گوش کردن بازتابی مستلزم آن است که آنچه را از فرد مقابل شنیده‌اید برای او بازگو کنید.

این موضوع به همان میزان که در روابط فردی به کار می‌رود در جهان تجارت نیز مفید است. شما آنچه را که فرد مقابل می‌گوید می‌دانید اما آنچه اغلب روی می‌دهد اینست که بدون اینکه اجازه دهید فرد مقابل احساس کند به حرف‌های او توجه کرده‌اید یک گام از او پیش می‌افتید. فرد مقابل

فکر می‌کند شما به حرف‌های او توجهی نکرده‌اید و درنتیجه یا حرف‌های خود را تکرار می‌کند یا او هم متقابلاً به حرف‌های شما توجه نمی‌کند.

اوایل دوران نامزدی خود را به یاد بیاورید. چه قدر مراقب بودید که هیچ سوء تفاهمی پیش نیاید؟ دقت طاقت فرسایی صرف می‌کردید تا به نامزد خود اطمینان دهید که کاملاً به او توجه کرده و او را درک می‌کنید. با این وجود اغلب روابط هرچه بیشتر و بیشتر ادامه می‌یابند، برای افراد حفظ کردن آن دقت و توجه کامل به فرد مقابل سخت‌تر می‌شود. شریک زندگی شما دوست دارد بداند که با او همدردی می‌کنید، آنچه احساس می‌کند را حس می‌کنید حتی اگر داستانی که تعریف می‌کند را بارها و بارها گفته باشد. وقتی شما بتوانید احساس همدلی خود را منتقل کنید به طور طبیعی همسر شما نیز با شما همدردی بیشتری خواهد کرد. هرگاه احساس کردید همسرتان به صحبت‌های شما گوش نمی‌کند، به شما توصیه می‌کنم به رفتارهای خود توجه کنید و ببینید که خود شما چقدر به همسرتان این حس را القاء می‌کنید که به حرف‌های او گوش کرده‌اید.

مردانی که این راهکار در مورد آنان سودی نمی‌بخشد

وقتی به حس (احساس) خود توجه می‌کنید، با این کار دو نوع تأثیر بر روی مردان می‌گذارید. مردان یا واکنشی را نشان می‌دهند که در این کتاب توضیح دادم و یا سرپیچی می‌کنند. درست است، مردانی وجود دارند که احساسات شما آنها را تهدید می‌کند چراکه دوست دارند فقط شما از آنها مراقبت کنید. نمونهٔ چنین مردانی، مردان الکلی، بددهن و یا نابالغ است که نمی‌توانند با همسر خود همدردی و یا از او مراقبت کنند. چنین مردان آن قدر ضعیف هستند که احساس می‌کنند باید همیشه از آنها مراقبت شود و

زنی می‌خواهند که درست مانند یک مادر تمام نیازهای آنها را تأمین کند. هنگام برخورد با این مردان نابالغ مراقب باشید. درصورتی که متأهل هستید یا مجرد، این موضوع را در نظر داشته باشید که تأثیر گذاشتن بر روی چنین مردانی، حتی اگر ممکن باشد نیز زمان بسیاری طول خواهد کشید. اغلب مردانی که فحاش هستند و یا دچار اختلالات شخصیتی بوده یا گرایش به مواد نشان می‌دهند شاید هیچ گاه تغییر نکنند. در حالی که من عقیده دارم اکثر زندگی‌ها را می‌توان حفظ کرد. اما مردانی وجود دارند که کارشان فقط نابود کردن زندگی خود و یا همسرشان است. اگر برای اینکه بفهمید آیا مرد زندگی شما هم چنین مردی است یا نه باید فکر کنید احتمالاً او اینگونه نیست. اگر چنین فردی بود، دیگر لازم نبود فکر کنید.

هنگامی که سعی می‌کنید از این راهکارها استفاده کنید اگر همسرتان خشمگین می‌شود و یا پرخاشگری می‌کند به این دلیل نیست که کار شما اشتباه بوده است. در حقیقت این احتمال وجود دارد که شما دقیقاً کار درست را انجام داده باشید. زنی که احساس محور باشد و از شمّ خود بهره ببرد تأثیر شگفت آوری بر روی یک مرد می‌گذارد.

زنی که به احساسات خود اولویت می‌دهد با این کار سبب می‌شود شخصیت مرد، چه خوب باشد، چه بد، آشکار گردد. احتمالاً زمانی را به یاد می‌آورید که با فردی برخورد داشته‌اید که صادق و دارای اعتماد به نفس بوده است. چنین افرادی را نمی‌توان به راحتی بازی داد. چراکه آنها واقعاً اهمیتی نمی‌دهند که چه کسی آنها را دوست دارد یا عاشقشان است. این افراد از آنچه هستند خشنودند و این مسأله کنترل کردن چنین افرادی را غیرممکن می‌سازد. تمام کسانی که به کنترل کردن دیگران عادت دارند هنگامی که نتوانند بر روی فردی تسلط پیدا کنند سرخورده می‌شوند.

به عکس فردی که نسبت به خود اطمینان دارد هنگام برخورد با این فرد صادق که دارای اعتماد به نفس نیز می‌باشد احساس راحتی می‌کند. چنین افرادی از موفقیت و قوت قلب دیگران شاد می‌شوند. اگر تمام اصول این کتاب را رعایت کنید شما همان زنی می‌شوید که هم صادق و هم دارای اعتماد به نفس است. از آنجا که هیچ فردی نمی‌تواند شما را تحت کنترل خویش درآورده و یا خجالت زده کند، این ویژگی شما باعث عصبانیت مردان بی اعتماد به نفس و بیماری می‌شود که برای فراموش کردن مشکل خود باید زنان را تحت سلطهٔ خویش درآورند. چنین مردانی را کسانی فرض کنید که سوراخ چنان عمیقی در قلب خود دارند که هرگز پر نمی‌شود. اگرچه می‌خواهید سعی کنید به آنها کمک کنید، اما بدون یک معجزهٔ واقعی، نمی‌توانید. اگر او نمی‌خواهد بزرگ شود، شما نمی‌توانید این کار را برای او انجام دهید. اگر شما با مردان مختلفی سروکار دارید که برخی از آنها همان واکنش هایی که من گفتم را نشان می‌دهند.

در این صورت به شما تبریک می‌گویم. چراکه شاید از تجربه ماهها یا سالها غصه خوردن پس از تلاش برای تبدیل یک مرد پرخطر به یک مردم نجیب راحت شده‌اید. اگر با یکی از چنین مردانی ازدواج کرده‌اید در این صورت فصل مربوط به واکنش مردان نسبت به درد و خلأ عاطفی را مرور کنید و فقط درصورتی تغییر می‌کند که از سوی شما به اندازهٔ لازم درد بکشد.

«زنی که به احساسات خود اولویت می‌دهد با این کار سبب می‌شود شخصیت مرد چه خوب باشد و چه بد، آشکار گردد.»

فصل دهم

مردان آرزو دارند که زنان بدانند...

□□□

۱- همهٔ مردان دوست دارند بتوانند یک زن را بخندانند

یکی از مراجعانم اخیراً به من گفت: مادرم یک روز راز برخورد با مردان را به من گفت. او گفت: هر مردی وقتی بتواند زنی را بخنداند احساس می‌کند فردی فوق العاده است و هرگاه نتواند احساس بسیار بـدی پـیدا مـی‌کند. هرگاه با جوانی آشنا می‌شدم و او سعی می‌کرد بانمک باشد، حتی اگر هم نبود، من همیشه لبخند می‌زدم چراکه می‌دانستم او قصد دارد مرا تحت تأثیر قرار دهد. و با این کار به شدت نزد او بسیار عزیز می‌شدم. من شرط می‌بندم پدر این خانم، مرد خوش شانسی بوده است. مردان به شدت دوست دارند یک زن را بخندانند و شوخ طبعی خود را نزد او ابراز کنند.

همهٔ مردان در باطن کودکانی هستند که از بازی کـردن لذت مـی‌برند. گرچه بسیار مهم است که بتوانید با مرد خود گفتگوهای بسـیار صـمیمانه داشته و آنقدر احساس امنیت کنید که هراس‌های خود را مطرح کنید اما در

ابتدای یک رابطه حتماً مراقب باشید به یک مرد نشان دهید که می‌توانید شوخ طبع باشید. خیلی جدی نباشید. اگر سعی می‌کند خود را شوخ نشان دهد، شما هم فرض کنید که او شوخ است. اگر شوخ طبعی او به خاطر شما نیست در چنین صورتی گذشت زمان مسأله را حل می‌کند. فقط مراقب باشید پس از چند جلسه آشنایی شتاب زده قضاوت نکنید. وقتی زنی هنگام پاسخ لبخند می‌زند مردان خود را افراد جذاب‌تری احساس می‌کنند. اگر مردی اصلاً نمی‌تواند شما را بخنداند، در این صورت از شما می‌خواهم این مسأله را جدی بگیرید. اگر وقتی کنار او هستید هرگز نمی‌خندید پس نباید رابطهٔ خود را ادامه دهید. همیشه برای صحبت‌های جدی زمان هست اما اینکه بتوانید با او بخندید اغلب نویدبخش یک رابطهٔ موفقیت‌آمیز و بلند مدت است.

۲- مردان زنی را دوست دارند که از محبت‌های آنها لذت ببرد

از بین تمامی توصیه‌های من ظاهراً این توصیه برای مراجعان زن مشکل‌ترین توصیه است. وقتی به آنها می‌گویم که باید عادت به دریافت کردن محبت را در خود بیشتر تقویت کنید نفس خود را حبس می‌کنند و چشمانشان را می‌چرخانند. وقتی زنی اقدامات مردی را که سعی دارد او را خوشحال کند می‌پذیرد. احتمال اینکه آن مرد او را برای رابطه ایی بلند مدت در نظر بگیرد بیشتر می‌شود. دریافت کردن محبت روشی است که زنان، مردان را وسوسه می‌کنند که اگر این روش دائماً تکرار شود می‌تواند عادات جدیدی را در مردان ایجاد کند. مردان ذاتاً دوست دارند زنان را خوشحال کنند و اگر نتوانند لذتی که او می‌برد را بشنوند یا احساس کنند به توانایی خود شک می‌کنند. فقط همین که به یک مرد بگوئید به شما خوش

گذشته است. بخصوص در مورد روابط جنسی، اصلاً قانع کننده نیست. مردان بیش از هر چیز دیگری عاشق واکنشی هستند که زنان نشان می‌دهند. زنی که به راحتی خوشحال نمی‌شود ناخواسته به یک مرد یاد می‌دهد که دیگر برای خوشحالی او تلاشی نکند. آیا منظور من این است که تظاهر به خوشحالی کنید؟ خیر، اما به جای اینکه افکار و احساسات خوشایندی که بوجود می‌آید را پیش خود نگه دارید آنها را به او نشان دهید نگران نباشید که مبادا بیش از حد از او تعریف و تمجید کرده باشید. مادامی که حرف‌ها و اعمال شما صادقانه باشد او بخاطر شما به سویتان باز می‌گردد. بسیاری از زنان فراموش می‌کنند که مردان، پُزدادن را دوست دارند. مردان براساس واکنش مثبت یک زن اینگونه برداشت می‌کنند که قدرتمند، خوش قیافه یا باهوش هستند. وقتی او برای خوشحالی شما کاری می‌کند، حتی یک کار اشتباه اگر از او تقدیر کنید در نظرش بسیار دوست داشتنی خواهید شد.

زنی که با بی‌تفاوتی نسبت به تلاش‌های همسرش سعی می‌کند به او بگوید توقعی ندارد باعث آشفتگی ذهن مرد می‌شود. در چنین صورتی او در اعماق ذهنش به خود می‌گوید: من دیگر این اشتباه را تکرار نخواهم کرد. من فکر می‌کردم او هدیه مرا دوست دارد. واقعاً نمی‌دانم چگونه او را خوشحال کنم. پس من فکر خواهم کرد و دیگر این اشتباه را تکرار نمی‌کنم که به او چیزی بدهم که دوست نداشته باشد. وقتی خوشحال نمی‌شود بسیار ناراحت می‌شوم و همزمان با این فکر، روند امور به تدریج تغییر می‌کند. یک مرد با این هدف که زن مورد علاقهٔ خود را ناراحت کند به او محبت نمی‌کند. اگر چنین باشد کارهای ناراحت کنندهٔ زیادی وجود دارد که به تلاش کمتری نیز نیاز دارد. راه تشویق یک مرد به مهرورزی این است که همیشه از کاری که انجام داده تقدیر کنید. در چنین صورتی اعتماد به نفس

او در توانایی خویش برای خوشحال کردن شما به موقع افزایش خواهد یافت و گوشهایش بیشتر پذیرای پیشنهادات شما خواهد بود.

۳-کمک کردن بیش از حد به مردان شما را به مادرشان تبدیل می‌کند

اکنون به شما خواهم گفت که مردان از چه چیزی واقعاً متنفر هستند. آنچه مردان از آن تنفر شدیدی دارند و زمانی است که زنان سعی می‌کنند «کمک کنند». اینکار باعث می‌شود مردان احساس کنند که مادرشان دارد مانند یک بچه با آنها صحبت می‌کند. دلیل این تنفر این است که مردان دوست دارند کارها را به تنهایی به انجام برسانند. آنها از اینکه بتوانند برگردند و نگاهی به دست آوردهای خود بیاندازند به شدت احساس غرور می‌کنند. به همین دلیل است که مردان از انجام کارهای خانه در کنار یک زن بیزار هستند چراکه اغلب زنان دوست دارند کارها را با یکدیگر انجام دهند. در هنگام کار با یکدیگر صحبت کرده و به طور کلی در طول انجام کارها اوقاتی را در کنار یکدیگر بگذرانند. مردان به یک کار بعنوان آنچه باید بدست آورده شود نگاه می‌کنند و بس. صحبت کردن فقط باعث می‌شود ذهن او از دست‌یابی به هدف منحرف گردد. کمک دیگران بودن ویژگی خوبی است اما اگر مردی درخواست کمک نکرده است، دراینصورت مراقب باشید! مردان اغلب چنین کاری را کنترل کردن یا نق زدن می‌نامند. اگر وقتی تلاش می‌کنید به مردتان کمک کنید احساس کنید از دست شما ناراحت شده است، کافی است از او بپرسید: آیا فکر می‌کنی من با تو مثل یک کودک حرف می‌زنم؟ من می‌دانم که شما چنین قصدی ندارید اما هدف شما این است که به او نزدیک‌تر شوید نه اینکه از نیت خود دفاع کنید.

۴- مثل دخترها لباس بپوشید

آیا این گونه لباس پوشیدن موجب ناراحتی تان می‌شود یا احساس می‌کنید نوعی تبعیض جنسی است؟ اگر هدف شما این است که مرد زندگی خود را عاشق خود کنید نباید اینگونه باشید. مردان آن قدر بصری هستند که درک آن برای بسیاری از زنان مشکل است. به همین دلیل اغلب فیلم‌های مبتذل و تبلیغات تجاری مشروبات الکی هماهنگ با طبیعت مردان ساخته می‌شود. به جای مبارزه کردن با غرایز طبیعی مردان چرا از آنها به نفع خود استفاده نمی‌کنید؟ سه راهکار وجود دارد که انجام دادن آنها راحت، فهمیدن آنها ساده و خود این راهکارها بسیار مؤثر هستند. اولین راهکار این است که حتماً پیراهن بپوشید. پیراهن باعث می‌شود طرز نشستن، راه رفتن و حتی حرکات یک زن همراه با ناز باشد. حرکات ناز یک زن در نظر مردان بسیار جذاب است. دومین راهکار مورد نظر مربوط به موهای یک زن است. خلاصهٔ کلام اینکه مردان موهای بلند را دوست دارند. اگر من می‌توانستم فقط یک عقیده را در میان زنان جنبش فمینیسم تغییر دهم این عقیده را تغییر می‌دادم که موهای بلند برای زنان بالای ۴۰ سال مسخره است. شما نمی‌توانید حتی یک مرد را پیدا کنید که چنین نظری داشته باشد چراکه این حکایتی است که سالهاست توسط زنان و فقط هم برای زنان گفته می‌شود. من نمی‌گویم که هیچ زنی نیست که با موی کوتاه جذاب شود بلکه من فقط آنچه را اغلب مردان ترجیح می‌دهند می‌گویم. اگر موهای شما هم بلند است، تا می‌توانید موهایتان را دم اسبی ببندید. من می‌دانم که بیشتر زنان فقط زمانی اینکار را می‌کنند که موهایشان نامرتب است و نمی‌خواهند آن را بشویند. اما مردان ذاتاً موهای دم اسبی را دوست دارند. موهای دم اسبی آنها را به فکر سکس می‌اندازد. چراکه این مدل مو پشت گردن را نشان

می‌دهد. یک محل بسیار تحریک کننده مدتها قبل زمانیکه بچه‌ها در مدارس با جوهر می‌نوشتند و بر روی میزهای خود ظرف دوات داشتند، پسران کوچک با قلم شکل موهای دم اسبی یا دم موشی یک دختر را خیلی خوب می‌کشیدند. اغلب بزرگ‌ترها اینگونه برداشت می‌کردند که احتمالاً پسرک آن دخترک داخل نقاشی را دوست دارد اما دلیل دیگر این است که او دوست دارد موهای آن دختر را لمس کند. موهای دم اسبی برای مردان چنان چشمگیر است که دیگر نیازی به گفتن نیست. اگر در شرایطی نباشید که بتوانید موهای خود را دم اسبی ببندید آنگاه چه باید کرد؟ چنین موقعیت هایی لزوم توجه به سومین راهکار برای تحت تأثیر قرار دادن مردان را ایجاد می‌کند که آن راهکار پوشیدن کفش‌های پاشنه دار است. لازم نیست که حتماً پاشنه بلند باشند، فقط آنقدر که پاشنه‌های پای شما را از زمین بلند کند زنان با کفش پاشنه دار طرز خاصی راه می‌روند که مردان از تماشای آن بخصوص وقتی آن زن در حال دور شدن از ایشان است لذت می‌برند. اگر محل مورد نظر آن قدر رسمی نیست که بتوانید کفش پاشنه دار بپوشید (که چندان زیاد هم پیش نمی‌آید)، موهای خود را دم اسبی ببندید و در مکان‌های رسمی کفش‌های پاشنه دار بپوشید. به خاطر داشته باشید که مردان (و همسر شما) همیشه در حال نگاه کردن به شما هستند. اسلحه پنهان شما این است که یک دختر هستید. برآمدگیهای بدن شما و ناحیهٔ پشت گردن اکسیری قوی است که مردان دوست دارند دربند آن گرفتار شوند.

۵- شما دارای دکمهٔ «روشن» هستید

در اینجا نکته‌ای است که آن را به تمام زنانی که می‌خواهند بدانند چگونه شوهر خود را ترغیب کنند تا همیشه بدنبال خشنود کردن آنها باشد یاد

می‌دهم. من به ایشان می‌گویم این جملات را دقیقاً به شوهر خود بگویید: عزیزم، می‌خواهم موضوعی را با تو درمیان بگذارم که کمی مرا نگران می‌کند. می‌خواهم به تو اعتماد کنم و رازی را بگویم که امیدوارم از آن علیه من استفاده نکنی. من یک دکمهٔ «روشن» دارم که هرگاه آن را فشار دهی، هر کاری که بگویی انجام می‌دهم. این دکمه همیشه هم کار می‌کند. در این هنگام اکثر مردان می‌گویند: بسیار خب، بگو... آن دکمه چیست؟ که من می‌خواهم در جواب او بگویند: «اما متأسفم، نمی‌توانم بگویم. خیلی می‌ترسم. من می‌ترسم تو آنرا در سوپرمارکت فشار دهی و من خود را درحالی بیابم که در سوپرمارکت در حال عشق بازی با تو باشم یا شاید وقتی در کلیسا هستیم آنرا فشار دهی و من دیگر نتوانم مقاومت کنم. من می‌توانم بگویم که این دکمه وجود دارد اما نمی‌توانم بگویم این دکمه چیست یا... کجاست.» حال حقیقت این است که دکمهٔ روشن شدن شما تغییر می‌کند. گاهی اوقات این دکمه زمانی فشار داده می‌شود که شوهرتان کلمات محبت‌آمیزی به زبان می‌آورد، گاهی وقتی است که برای خوشحالی شما کاری می‌کند. مثلاً گل می‌خرد، هرگاه نسبت به او احساس محبت و صمیمیت داشته باشید متوجه خواهید شد که دکمهٔ «روشن» را فشار داده است. من از شما می‌خواهم که هربار که او این دکمهٔ جادویی را در وجود شما روشن کرد، موضوع را به او خاطرنشان کنید. اگر در حال تمیز کردن آشپزخانه است (اگر تمیز کردن آشپزخانه آن احساس را در شما بوجود می‌آورد) به جای اینکه فقط بگوئید: «متشکرم» اینگونه بگوئید: «این همان دکمه است عزیزم». احتمالاً نیازی نیست حرف دیگری بزنید چراکه واکنش شما گویا خواهد بود. شوهرانی که احساس می‌کنند دکمهٔ روشن همسران خود را به خوبی یاد گرفته‌اند به ندرت دچار کمبود سکس می‌شوند. وقتی او

می‌بیند که شما واقعاً یک دکمهٔ روشن شدن دارید، دراین صورت کارهای مختلفی را امتحان خواهد کرد تا دقیقاً بفهمد دکمهٔ شما چگونه روشن می‌شود. هیچ کاری برای یک مرد لذت بخش‌تر از این نیست که بتواند یک زن را به لذت برساند. حتی اگر او هیچ گاه دکمهٔ روشن شما را پیدا نکند، همین تلاشی که می‌کند بسیار سرگرم کننده است.

فصل یازدهم

آنچه قابل پیش‌بینی است

□□□

اگر توصیه‌های این کتاب را امتحان می‌کنید، آماده باشید. هر کار جدیدی که شروع شود در ابتدا مشکل است. شاید راهکارها فوراً مؤثر واقع نشوند یا از اطرافیان واکنش‌های نامناسبی مشاهده کنید. من می‌توانم به شما قول دهم که انجام این راهکارها گهگاه موجب ناراحتی شما می‌شوند. با اینحال اگر دوست دارید نتایج متفاوتی بدست آورید باید فکر کردن و یا انجام دادن کارها با روشی متفاوت را دوست داشته باشید. شما باید این روشهای جدید را در دوره هایی طولانی و به مدت کافی- مثلاً ۲ یا ۳ ماه- انجام دهید تا زمانیکه واقعاً به بخشی از وجود شما تبدیل شوند. اگر این توصیه‌ها را از روی اجبار انجام دهید و نگذارید این توصیه‌ها بر روی شخصیت واقعی شما تأثیر بگذارند، نتایج بسیار ضعیفی کسب خواهید کرد.

روش‌های موجود در این کتاب این گونه در نظر گرفته نشده‌اند که بتوانید هرازچندگاهی آنها را امتحان کنید و انتظار نتایج آنی داشته باشید. چنین انتظاراتی کودکانه است. کسب نتایج متفاوت و برخورداری از یک رابطهٔ فوق العاده زمانی بوجود می‌آید که تبدیل به فرد متفاوتی شده باشید. هنگامی که به عملی کردن مطالبی که خوانده‌اید می‌پردازید، از روشهای قدیمی برخورد با مردان آزاد می‌شوید و اجازه می‌دهید آنچه در حس

شماست زمام امور را در دست بگیرد. یکی از ویژگیهای انسانهای موفق اینست که حتی در شرایطی که احساس ناراحتی می‌کنند نیز می‌توانند کار خود را ادامه دهند. اگر زنی منتظر می‌نشیند تا روزی فرابرسد که از آسیب‌پذیر بودن نترسد و فقط زمانی ریسک کند که شرایط عالی باشد، پس باید تا ابد منتظر روزی بنشیند که رابطه ایی بوجود آید یا زندگی زناشویی‌اش بهبود یابد. کاری که دقیقاً از هر مسأله‌ای مهم‌تر است این است که هنگام ناامیدی چه می‌کنید. وقتی ناامید هستید آیا به توصیه‌های این کتاب عمل می‌کنید یا می‌گویید: «تأثیری ندارد؟» وقتی احساس تنهایی می‌کنید آیا تلاش خود را می‌کنید که حتماً به توصیه‌های من و احتمالاً آنچه دیگران گفته‌اند عمل کنید یا اینکه فقط کاری را می‌کنید که همیشه انجام داده‌اید؟ اگر همهٔ این کارها را بدرستی انجام دهید، احساسی که خیلی شبیه یکی از تجربیات آلیس در سرزمین عجایب است را تجربه خواهید کرد. داستان آلیس در نوع خود حالتی عجیب و رویایی داشت. شما باید موانع را درنظر بگیرید و انتظار ناکامی را داشته باشید. نسبت به رویایی که برای روابط خود در سر داشته‌اید، وفادار باشید نه به موقعیتی که در آن قرار دارید. اگر ازدواج کرده‌اید یا دوران آشنایی را می‌گذرانید، فکر می‌کنید چه عکس العملی نشان می‌دهند؟ انتظار داشته باشید که کنجکاو شوند. شما از اکنون قصد دارید به گونه‌ای دیگر که متفاوت با گذشته است با آنها رفتار کنید و شاید آنها دقیقاً ندانند که چگونه باید با شما که فرد جدیدی شده‌اید برخورد کنند. نوعی الگوی جالب در مشاوره وجود دارد و آن اینست که هرگاه از یک فرد یا زوجی خواسته می‌شود به ملاقات یک مشاور بروند، درحالیکه به دنبال تغییر هستند، نیازی شدید و ذاتی به این دارند که همه چیز را مثل همیشه حفظ کنند چراکه نیاز دارند موضوعات و مشکلات زندگی برایشان آشنا و ملموس باشد. اگر زن و شوهر دائماً بحث می‌کنند، قطعاً دوست ندارند به بحث کردن ادامه دهند. اما با این حال این الگویی

است که ماهها یا حتی سالها شکل گرفته است و می‌دانند چگونه باید با آن برخورد کنند. زن می‌داند که وقتی شوهرش فریاد می‌کشد چه واکنشی باید انجام دهد و مرد نیز می‌داند وقتی همسرش گریه می‌کند چه باید انجام دهد. برای هر فرد یا زوجی ترک کردن آنچه همیشه انجام می‌داده حتی اگر نامناسب و بی شر باشد مشکل است. درحالیکه این کار مشکل است، امتحان کردن یک روش جدید حتی از باقی ماندن در شرایط قبلی نیز وحشتناک‌تر است. در رابطهٔ خود تغییر را شروع کرده‌اید، شاید شوهرتان شما را مورد آزمایش قرار دهد تا ببیند که چقدر نسبت به تغییرات جدیدی که در خود ایجاد کرده‌اید وفادار هستید. شاید سعی کند سربه سر شما بگذارد یا اذیت کند تا بتواند شما را وادار کند با روش همیشگی خود برخورد کنید. حتی اگر در محل مناسبی نیز نباشید ممکن است او اینکار را انجام دهد چراکه رفتار شما او را می‌ترساند. برای برخورد با این مسأله از پیش برنامه ایی درنظر بگیرید و بدانید که احتمالاً کسی که مجبور است به این برنامه وفادار باشد خود شما هستید. با صبر و استقامت شوهر شما تغییر می‌کند چراکه او اکنون وارد رابطه با فرد جدیدی شده است. برای او دیگر روش‌های قدیمی برخورد با شما کارگر نیست. علت اینکه شما شوهر خود را تغییر می‌دهید مسأله‌ای است که باید با بیان تفاوت میان تأثیر گذاشتن و کنترل کردن به آن پرداخت. طبق تعریف، کنترل یعنی شما نسبت به چیزی یا کسی دارای اختیار کامل و بی قید و شرط هستید. طبق این تعریف کنترل تقریباً غیر عملی است. والدین نسبت به اعمال یک نوزاد کنترل دارند، همانطور که یک کارمند در بعضی شرایط ویژه تحت کنترل کارفرما می‌باشد. کنترل بسته به شرایط فرد دارد که آنها را مجبور می‌کند قدرت را تحویل دهند. تأثیر زمانی است که ما توجه خود را بر روی درصد و درجات متمرکز می‌کنیم. اگر شما وارد مطب من شوید، بنشینید و اجازه دهید بگویم: ۵۰۰ مرتبه دراز و نشست بزنید و می‌خواهم که همین الان آن را انجام بدهید. در

حقیقت من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم که شما را وادار کنم برای من دراز و نشست بزنید. اگر سعی کنم شما را کنترل کنم، حاصلی جز ناکامی نخواهد داشت. من نمی‌توانم شما را وادار به کاری کنم که دوست ندارید. اما اگر توجه خود را بر روی تأثیر گذاشتن متمرکز کرده باشم در این صورت سعی می‌کنم پیشنهادی ارائه کنم تا شانس موفقیت خود را افزایش دهم. شاید به شما مقداری پول پیشنهاد کنم، شاید یک اسلحه دربیاورم و شما را تهدید کنم که شلیک خواهم کرد یا شاید از بسیاری روشهای دیگر استفاده کنم. اما بازهم هیچ تضمینی وجود ندارد که شما دراز و نشست بزنید. اما این احتمال بسیار افزایش پیدا می‌کند که شما حداقل این کار را امتحان کنید چراکه من از روش تأثیر گذاشتن استفاده می‌کنم. اگر قصد من تأثیر گذاشتن باشد، می‌دانم که من به هیچ وجه مسئول نتیجه کار نخواهم بود. اما اگر او را کنترل کنم، مسئولیت نتیجه کار بکلّی به عهدهٔ من خواهد بود. این همان اصلی است که شما باید در مورد شوهر خود به کار بگیرید. مراجعان من تمام روشهایی که تا به حال خوانده‌اید را امتحان کرده‌اند. من نتایج مراجعان خود را مورد بررسی قرار داده‌ام و برای شما بعنوان خوانندهٔ کتاب توصیه هایی را ارائه کرده‌ام که از نظر مراجعانم مؤثرترین روشها بوده‌اند. امیدوارم در روابط کنونی و نیز آینده خود بسیار موفق باشید. آرزو نمی‌کنم که شانس یارتان باشد چراکه نیازی به شانس ندارید! شانس زمانی است که اتفاق خوبی رخ می‌دهد که خودتان هم نمی‌دانید چگونه رخ داده است. هدف از تألیف این کتاب این است که بتوانید یک رابطهٔ موفق را برقرار کنید و یا رابطهٔ کنونی خود را اصلاح کنید. اگر قصد دارید این اصول را در زندگی خود به کار بندید تا نتیجهٔ آنرا مشاهده کنید. به شما قول می‌دهم که گرم و روشن به مانند آتشی در میان جنگل خواهید درخشید به نوعی که هر مردی احساس می‌کند جذب شما شده است.

با تشکر